



# Gérez votre énergie personnelle

Harold Taylor

HAROLD L. TAYLOR

---

# **GÉREZ VOTRE ÉNERGIE PERSONNELLE**

Gérez votre énergie personnelle

1e édition

© 2018 Harold L. Taylor & [bookboon.com](http://bookboon.com)

ISBN 978-87-403-1971-2

# CONTENU

	<b>À propos de l'auteur</b>	<b>6</b>
	<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>1</b>	<b>Synchronisez-vous avec le rythme de votre corps</b>	<b>10</b>
1.1	Surfez sur la vague de l'énergie	10
1.2	Travaillez avec votre horloge biologique	11
1.3	Le rôle du sommeil dans la gestion de l'énergie	12
1.4	L'impact de la privation de sommeil	13
1.5	Travaillez avec vos cycles d'énergie	15
1.6	Êtes-vous plutôt chouette ou alouette?	16
1.7	Une sieste par jour pour un cerveau en pleine forme	17
<b>2</b>	<b>Puisez dans les sources d'énergie majeures</b>	<b>19</b>
2.1	Le soleil, la source d'énergie la plus lointaine	19
2.2	Laissez-le briller sur votre travail et votre travail brillera	20
2.3	Exercez votre corps et votre esprit pour plus d'énergie	21



2.4	Le cerveau : utilisez-le ou perdez-le	22
2.5	Nutrition	22
2.6	Arrosez votre cerveau avant toute utilisation	24
<b>3</b>	<b>Comment booster votre énergie</b>	<b>25</b>
3.1	L'environnement de travail peut affecter l'énergie aussi bien que la productivité	25
3.2	Regrouper les activités consomme moins d'énergie et améliore l'efficacité	27
3.3	Le café : une source d'énergie à double tranchant	28
3.4	Évitez les boissons énergétiques	30
3.5	Sucreries et performances	30
3.6	Des relations solides pour plus d'énergie	30
<b>4</b>	<b>Ces activités qui pompent votre énergie</b>	<b>32</b>
4.1	L'abus de technologie peut vider vos réserves d'énergie	32
4.2	Équilibrez technologie et humanité	33
4.3	La gestion multitâche : ennemie de vos réserves d'énergie	34
4.4	Les décisions, les problèmes et la volonté consomment de l'énergie	36
4.5	Les interruptions consomment autant d'énergie que de temps	37
4.6	La désorganisation : une perte de temps et d'énergie	38
4.7	Le stress : ce catalyseur de la perte d'énergie	38
<b>5</b>	<b>Comment conserver votre énergie</b>	<b>40</b>
5.1	Faites de votre santé et de votre bien-être une priorité	40
5.2	Soyez actif	41
5.3	Ne vous pressez pas sans raison	42
5.4	Ralentissez votre journée	43
5.5	Contrôlez votre charge de travail	45
5.6	Développez des habitudes pour conserver votre énergie	47
5.7	Maintenez une attitude saine	48
5.8	Prenez soin de vos amitiés	49
<b>6</b>	<b>Conclusion</b>	<b>50</b>
<b>7</b>	<b>Références</b>	<b>51</b>

## À PROPOS DE L'AUTEUR

**Harold Taylor, CSP** (Certified Speaking Professional – Orateur Professionnel Certifié), PDG de *Harold Taylor Time Consultants Ltd.*, et associé, *Taylor in Time*, a animé des conférences, écrit des ouvrages et mené des programmes de formation sur la gestion efficace du temps pendant plus de 35 ans. Il a écrit plus de 18 livres, dont un bestseller canadien, *Making Time Work for You* (*Laissez le temps travailler pour vous*). Il a également développé plus de 50 produits de gestion du temps, dont le populaire *Taylor Planner*, qui s'est vendu dans 38 pays à travers le monde. Plus de 300 de ses articles ont été publiés.

Ancien directeur de la *National Association of Professional Organizers* (*Association Nationale des Organisateurs Professionnels*), Harold Taylor a reçu leur prix *Founder's Award* en 1999 pour ses remarquables contributions au sein de la profession. Il a reçu la certification CSP de la part de la *National Speakers Association* en 1987. En 1998 la *Canadian Association of Professional Speakers* (*Association Canadienne des Orateurs Professionnels*) l'a établi dans le Canadian Speaking Hall of Fame (Temple de la Renommée des Orateurs Canadiens). Et en 2001, il a été le premier à recevoir le prix *Founder's Award* de la part des *Organisateurs Professionnels du Canada*. Ce prix a été nommé «Harold Taylor Award» en son honneur.

Depuis 1981, date à laquelle il a créé sa société de gestion du temps, il a personnellement animé plus de 2000 ateliers et conférences sur le thème de la gestion du temps et du développement personnel.

# INTRODUCTION

La gestion de l'énergie est nécessaire afin de maximiser vos performances, de ménager votre santé et de protéger votre cerveau. Cela implique, en premier lieu, d'acquérir et de conserver l'énergie – avec un sommeil et une alimentation appropriés ainsi qu'une activité physique régulière – et de la gérer grâce à une utilisation judicieuse de votre temps.

Cependant, bien qu'il soit important de gérer votre planning, si vous n'avez pas d'énergie, tout le temps du monde ne vous apportera pas les résultats que vous escomptez.

En effet, votre cerveau a besoin de beaucoup d'énergie uniquement pour prendre en charge ses fonctions élémentaires et, même s'il ne représente que 2 % de votre masse corporelle, il en consomme 25 % du glucose oxygéné et autres nutriments transportés par le système circulatoire.

De plus, en complément de son travail de base, il a aussi besoin de se concentrer pendant de longues périodes de temps, de prendre des décisions et de basculer d'une tâche à une autres, tout en se concentrant sur ce qui est important – tout cela consommant bien sûr de l'énergie. Pour la plupart des gens, il doit également effectuer cela sous une certaine dose de stress, avec un sommeil insuffisant et une alimentation inappropriée.

Même lorsque vous dormez, votre cerveau reste actif, traitant les informations, consolidant votre mémoire et travaillant sur les problèmes que vous lui avez soumis pendant la journée.

Il est évident que le manque d'énergie nuit à vos compétences exécutives – ces capacités intellectuelles requises pour exécuter des tâches de manière efficace et efficiente – et qu'un cerveau fatigué augmente notre tendance à la procrastination. Nous sommes plus facilement distraits, nous manquons de concentration, notre jugement est altéré, nous prenons des décisions irréfléchies, n'arrivons plus à nous contrôler et sommes plus sensibles à l'anxiété et au stress.

Gérer notre énergie implique tout d'abord d'en acquérir – grâce, entre autres, à un sommeil et une alimentation appropriés ainsi qu'à des exercices physiques réguliers. On remarque aussi que le manque d'énergie est très souvent lié, en premier lieu, à un manque de sommeil. En effet, le repos nocturne est la première victime de notre besoin de créer du temps supplémentaire pour faire tout ce que nous désirons – au point que le temps minimum recommandé de 7 à 8 heures est raccourcis d'au moins une heure.

Les gens ont du mal à croire que le sommeil a une grande part à jouer dans notre niveau d'énergie, qu'elle soit physique ou mentale; et pourtant, la créature la plus rapide de la planète, le guépard, peut accélérer de 0 à 60 mph en seulement 3 secondes... mais il passe 18 heures par jours à dormir!

Ensuite, et en supposant que votre niveau d'énergie initial est suffisant, vous pouvez apprendre à mieux la gérer en évitant, par exemple, les sessions de travail marathon, la gestion simultanée de plusieurs tâches et en réduisant au maximum toutes les sources de stress de votre vie – tout cela en faisant des pauses régulières.

Comme l'explique Wray Herbert, dans son livre *On second thought* (À bien y réfléchir), si nous sommes exténués et mentalement épuisés, notre cerveau passe automatiquement en mode économie d'énergie; cela devient juste trop difficile pour lui de gérer un grand nombre d'informations et de les traiter intelligemment alors qu'il manque de carburant pour fonctionner. Par exemple, si vous avez l'habitude d'écrire des mails tout en ayant une conversation avec un collègue pendant que vous avaler votre déjeuner, il se pourrait bien que vous épuisiez ainsi votre cerveau.

David Rock, dans son livre *Votre cerveau au bureau* (*Your brain at work*), affirme que le cortex préfrontal, la partie du cerveau responsable de la réflexion et de la prise de décisions, consomme le carburant de notre métabolisme bien plus rapidement que ce que nous pensons et que les ressources énergétiques qui peuvent être consacrées à des activités comme la délibération ou le contrôle de nos impulsions sont limitées. Ainsi, trancher rend le choix suivant encore plus difficile à faire.

Les décisions que nous avons à prendre ainsi que les problèmes que nous avons à résoudre tout au long de la journée demandent donc énormément d'énergie. Les lobes préfrontaux de notre cerveau sont constamment en train de peser le pour et le contre de chaque information, essayant de cette manière de déterminer quel est le meilleur choix.

Un article publié dans le *New York Times* a décrit les résultats de cette perte d'énergie sur une Commission chargée des Libérations Conditionnelles. Après avoir examiné plus de 1100 décisions, sur une année, ils ont découvert que les prisonniers qui passaient tôt le matin devant la Commission étaient libérés sur parole dans 70 % des cas; ce chiffre tombait à 10 % pour ceux qui étaient entendus tard dans la journée. Dans au moins un cas, deux prisonniers purgeant la même peine, pour des crimes identiques, ont eu droit à des décisions différentes; la libération a été accordée à celui passant à 8h50 et refusée à celui ayant été entendu à 15h30.



Dans cet exemple, une longue journée à prendre des décisions difficiles a engendré de la fatigue intellectuelle et faussé leur jugement.

Ce même phénomène peut se produire pour chacun d'entre nous si nous ne gérons pas notre énergie aussi bien que notre temps. Cependant, en développant patiemment des habitudes de planification et de hiérarchisation, vous réussirez sans aucun doute à améliorer vos résultats.

# 1 SYNCHRONISEZ-VOUS AVEC LE RYTHME DE VOTRE CORPS

## 1.1 SURFEZ SUR LA VAGUE DE L'ÉNERGIE

Vous est-il déjà arrivé de vous écrouler sur votre canapé après une journée de travail épuisante avec juste assez de forces pour commander une pizza pour le dîner ? Vous aviez alors certainement vidé toutes vos réserves d'énergie du jour ; mais une heure ou deux plus tard, vous vous sentiez plus en forme que jamais. Cependant, à ce moment-là vos enfants avaient certainement arrêté d'essayer d'attirer votre attention et s'étaient retranchés sur leurs jeux électroniques, vous laissant gâcher ce « second souffle » avec la télé et les médias sociaux.

Si cela vous est déjà arrivé, vous n'êtes pas seul. En effet, assez peu de gens ont appris à tirer tous les bénéfices des rythmes naturels du corps et à surfer sur les vagues d'énergie haute et basse tout au long de la journée.

Ainsi, depuis le matin, nous avons tendance à piquer du nez toutes les 90 minutes. Ces cycles sont appelés rythmes ultradiens et ils déterminent les moments où nous sommes le plus alertes et productifs. Ainsi, nos performances sont optimales durant ces cycles de 90 minutes, entrecoupés de « zones de repos » de 20 minutes.

Si vous vous forcez à travailler sur des tâches demandant beaucoup d'énergie passé ces 90 minutes, votre productivité en souffre et le retour sur investissement du temps que vous avez passé sera plutôt faible. Cela est assez logique : lorsque vous vous concentrez sur la même chose pendant longtemps, votre cerveau a besoin d'une pause et un changement, un travail demandant peu d'énergie comme lire ses mails, sera en soi relaxant.

Si vous souhaitez être productif au bureau tout en gardant de l'énergie pour vos moments en famille ou vos activités personnelles, vous devez écouter l'horloge de votre corps et pas uniquement celle qui se trouve sur le mur car le monde a été créé avec des cycles intégrés. La terre a ses saisons, la lune à ses phases, les bourgeons éclosent à différents moments, tout comme nous avons nos cycles de réveil, sommeil, alimentation, etc. Nous avons même découvert que notre corps possède aussi des horloges au niveau des poumons, du foie et du pancréas, pas uniquement dans le cerveau. Nous découvrirons peut-être un jour qu'il y en a une dans chaque cellule de notre corps.

Alors, pour maximiser votre santé aussi bien que vos performances, synchronisez-vous avec votre corps et, une fois que vous avez réussi à fixer vos rythmes de sommeil, tenez-vous-y. En effet, tout manque de sommeil aura pour conséquence de modifier votre rythme ultradien. De plus, si vous devez raccourcir ponctuellement une de vos nuits, compensez en faisant une sieste durant la « zone de repos de l'après-midi ». Certains d'entre nous sont des « alouettes » et d'autres des « chouettes ». Certains peuvent avoir des cycles d'énergie haute de 90 minutes et d'autres de 120. Il n'existe pas de « taille unique » en termes de gestion de l'énergie. C'est impossible, tout simplement parce que nous sommes tous uniques. En effet, je doute que les scientifiques aient déjà trouvé des scanners du cerveau absolument identiques.

## 1.2 TRAVAILLEZ AVEC VOTRE HORLOGE BIOLOGIQUE

Nos organes internes suivent des schémas appelés rythmes circadiens qui se répètent par cycles de 24 heures. Lorsque ces rythmes ne sont plus synchronisés, cela affecte aussi bien notre niveau d'énergie que notre santé et peut générer des problèmes d'obésité, de diabète, des difficultés cardiaques et favoriser le développement des cancers.

Dans la mesure où notre corps a été créé pour travailler en harmonie avec la nature et que nos horloges biologiques se basent sur les périodes d'ensoleillement, d'obscurité et de repos, notre mode de vie moderne – qui inclut des couchers tardifs, la lumière artificielle et l'usage excessif d'appareils numériques et stimulants – nuit au maintien de notre santé et de notre énergie à un niveau optimal.

En effet, une lumière vive le matin prépare l'horloge de notre corps à affronter la journée alors que la tombée de la nuit met nos organes internes en mode sommeil. Cependant, la forte luminosité des écrans d'ordinateur indique à notre corps qu'il est temps de commencer une nouvelle journée, tout comme les en-cas nocturnes qui simulent le petit déjeuner. Il n'est pas étonnant que nos rythmes circadiens soient perturbés et que nous connaissions des troubles comme l'insomnie, les sautes d'humeur, des problèmes digestifs ainsi que des baisses de régime.

Que pouvons-nous faire pour lutter contre cela? Faites tout ce qui est en votre pouvoir pour vivre en synchronisme avec votre horloge biologique. Cela signifie aller se coucher à un horaire régulier chaque jour, éteindre les appareils numériques une heure ou plus avant de dormir, s'assurer de ne pas être exposé à une source lumineuse lorsqu'on est au lit, éviter les en-cas tard le soir, ouvrir les rideaux et prendre sa douche dans une pièce lumineuse quand on se lève le matin et commencer la journée avec un bon petit déjeuner. Il est aussi

conseillé d'éviter le café, l'alcool ou tout autre stimulant avant d'aller se coucher, de dormir 7 à 8 heures par nuit et, si possible, de faire une sieste l'après-midi – surtout les jours où vous n'avez pas assez dormi.

Plus vous vivez en harmonie avec la nature et avec vos horloges biologiques, plus vos réserves d'énergie seront importantes.

### 1.3 LE RÔLE DU SOMMEIL DANS LA GESTION DE L'ÉNERGIE

Une vieille stratégie dictait de dormir une heure de moins pour faire plus de choses. La nouvelle est son exact opposé : dormir une heure de plus pour en faire plus. Entre ces deux périodes, et comme le dit Daniel Levinson, dans son livre *The organized mind* (*L'esprit organisé*), les recherches ont montré que le sommeil est un des facteurs critiques en ce qui concerne les pics de performance, la mémoire, la productivité, le système immunitaire et la régulation de l'humeur. Cependant, on remarque que, en moyenne, les gens dorment aujourd'hui une heure de moins qu'il y a 50 ans.

De plus, beaucoup se sont réfugiés dans les somnifères pour chercher à satisfaire ces 7 à 8 heures de sommeil conseillées, ce qui s'est révélé addictif, comporter d'importants effets secondaires – dont des interférences dans la consolidation de la mémoire – et causer de la somnolence ainsi que la sensation de se réveiller sans cesse fatigué. La Fondation Nationale du sommeil rapporte quant à elle que 25 % des Américains ont recours quotidiennement à un type quelconque de médicaments pour le sommeil.

Une étude a même révélé que les somnifères n'ajoutaient que 11 minutes de sommeil par nuit, tout en nuisant grandement à sa qualité. La littérature sur le sujet souligne également le fait que les risques surpassent de loin les bénéfices retirés. Ainsi, une recherche mentionnée dans le *BMJ Open Journal* a révélé que les utilisateurs réguliers de somnifères avaient 4,6 fois plus de chances de mourir prématurément.

Thomas Wehr, un scientifique de l'*Institut National Américain en Santé Mentale*, a montré que, sans lumière artificielle, les gens avaient tendance à s'endormir environ deux heures après la tombée de la nuit, à dormir quatre heures, se réveiller pendant une heure ou deux, puis à se rendormir pour quatre heures de plus. Cela importe peu qu'il vous faille deux minutes ou deux heures pour vous endormir. En effet, tout le monde n'a pas les mêmes cycles de sommeil et c'est le temps que vous passez à dormir, pas celui que vous passez au lit, qui importe.

Sept heures de sommeil par nuit est jugé comme étant un minimum pour être en bonne santé et à moins de six heures, vous êtes considéré comme étant en manque de sommeil – avec tous les effets néfastes qui l'accompagnent. L'une des conséquences est de faire baisser vos niveaux d'énergie et donc de nuire à vos performances et à votre productivité.

De ce fait, si vous accordez de la valeur à votre énergie, à votre santé, à votre temps et à votre productivité, vous devriez en accorder tout autant à votre sommeil – et le considérer comme une stratégie importante pour réussir à faire plus de choses pendant le temps que vous avez à votre disposition. Bien dormir à la maison vous évitera de somnoler au bureau.

De plus, dans la mesure où le sommeil a aussi un impact sur la longévité, vous pourriez bien avoir plus de temps à dépenser de cette manière.

## 1.4 L'IMPACT DE LA PRIVATION DE SOMMEIL

En plus des conséquences que la privation de sommeil a sur toute une multitude de processus biologiques, elle nuit également à notre faculté à prendre des décisions. Une étude portant sur 13.284 adolescents a ainsi montré que ceux qui ne dormaient pas bien avaient aussi tendance à prendre de mauvaises décisions.

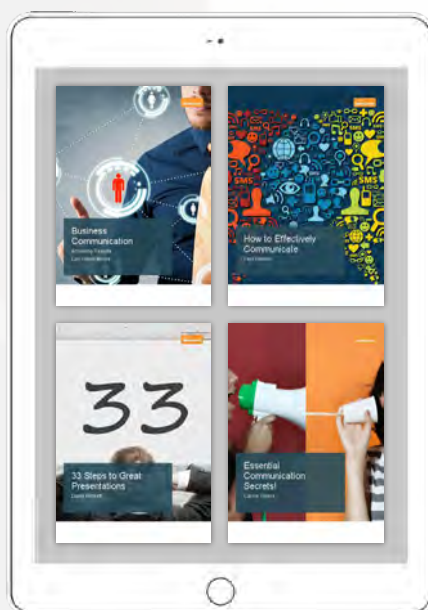
En 2012, dans son livre *Extreme Productivity (Productivité extrême)*, Robert Posen décrivait une expérience démontrant cet impact sur le processus de prise de décisions. Les chercheurs avaient conçu un jeu basé sur le monde des affaires impliquant de faire des choix constants alors que de nouvelles informations affluaient sans cesse – et demandant donc une certaine flexibilité d'esprit. Ceux qui avaient manqué une nuit de sommeil avaient beaucoup plus de difficulté à adapter leurs stratégies commerciales en comparaison avec l'autre groupe. En effet, les personnes en manque de sommeil étudiées s'en tenaient à leur stratégie existante malgré les nouvelles données qu'ils apprenaient. À la fin du jeu, la plupart des individus en manque de sommeil ont fait faillite alors que les membres de l'autre groupe ont réussi à continuer à faire des profits.

De plus, la surcharge de travail, le manque de sommeil et d'énergie peuvent causer des accidents de voiture. Ainsi, la *National Highway Traffic Safety Administration* (administration chargée de la sécurité sur les autoroutes), aux États-Unis, estime que les conducteurs somnolents sont la cause de 100.000 accidents, 71.000 blessures et 1550 morts chaque année, au moins en raison de leur manque de sommeil. En effet, la somnolence fait chuter la vigilance et

l'attention de 50 %. Un conducteur sur cinq avoue aussi piquer du nez au volant de temps à autre. En ce qui concerne la population de 18 à 29 ans, ce chiffre augmente à un sur quatre.

Un article d'octobre 2015 de *Scientific American* mentionnait une recherche montrant que le manque de sommeil nuisait à la fois à la santé mentale et physique – impactant de manière négative le système nerveux central ainsi que le système immunitaire et endocrinien. Le fait de dormir ne crée pas de l'énergie en lui-même ; mais il semble avoir une grande importance dans les performances de ce système et il est intéressant de noter que quiconque passe quatre mois sans dormir mourra en conséquence.

Pour une étude plus profonde sur le sommeil, son importance pour votre productivité, votre santé et votre bien-être ainsi que sur la manière d'en améliorer la quantité et la qualité, référez-vous à mon livre : *Sleep: a time management strategy (Dormir : une stratégie de gestion du temps)*, Bookboon, 2014.



Discover our eBooks on  
**Communication Skills**  
and hundreds more

[Download now](#)

**bookboon**

## 1.5 TRAVAILLEZ AVEC VOS CYCLES D'ÉNERGIE

Notre sommeil est réglé sur des cycles d'environ 90 minutes constitués de cinq phases qui se répètent pendant toute la nuit – quatre phases de sommeil non-REM (environ 75 à 80 pour cent de notre temps d'endormissement) et une phase de sommeil REM (environ 20 à 25 pour cent du temps que nous passons à dormir). La première phase REM commence dans les 90 minutes suivant l'endormissement, puis le cycle recommence chaque 90 minute jusqu'au réveil.

Cependant, ce que la plupart des gens ne réalisent pas, c'est que ces «cycles de sommeil» de 90 minutes se répètent tout au long de la journée. Bien évidemment, nous ne dormons pas lorsqu'il fait jour, mais ces phases se transforment en vagues d'énergie haute et basse appelées rythmes ultradiens. Nos horloges internes sont essentielles pour nos performances personnelles aussi bien que pour notre bien-être. Notre corps est doté d'un grand nombre de ces «horloges», chacune fonctionnant indépendamment mais en constante communication avec les autres.

Dans quelques-uns de mes livres et dans tous mes séminaires, je mentionne une planification en segments de 90 minutes. J'ai toujours su que j'étais plus productif en travaillant sur des périodes de soixante ou quatre-vingt-dix minutes, et j'ai évoqué tout un tas de raisons à cela – comme le fait que c'était le maximum de temps où j'arrivais à travailler sans être interrompu, ou même sans m'interrompre moi-même. Mais je n'ai jamais été certain de rien avant qu'on identifie, récemment, ces vagues ultradiennes de vigilance haute et basse. Une étude de 1993 portant sur de jeunes violonistes a révélé que les meilleurs joueurs de cet instrument s'entraînaient tous de la même manière – le matin, en trois segments de 90 minutes maximum avec une pause entre chacun d'entre eux. On a remarqué le même schéma chez d'autres musiciens ainsi que chez des athlètes, des joueurs d'échec et des écrivains.

Je recommande à tout le monde d'identifier son pic d'énergie du matin et de commencer alors à travailler sur ses projets prioritaires pendant environ 90 minutes, puis de faire une pause de 15–20 minutes avant de passer à la tâche suivante. Après la seconde période de 90 minutes, il est nécessaire de faire une pause d'au moins une heure avant de reprendre (cela peut correspondre à la pause déjeuner suivi d'une courte promenade). Cela peut prendre du temps de trouver le bon rythme. Vous devez être à l'écoute de votre corps afin de déterminer le meilleur moment pour débiter et la durée optimale de votre cycle de haute-vigilance.

Cependant, vous n'avez pas nécessairement besoin de faire une pause-café, d'aller marcher ou de faire des étirements pendant votre break tant que vous changez de type de tâche. Il existe trois types d'activités de base – intellectuelle, physique et émotionnelle. Si vous étiez

en train de travailler sur une tâche intellectuelle nécessitant une intense concentration, ranger votre bureau, envoyer ou lire vos messages sur Twitter ou Facebook pendant une vingtaine de minutes devrait aider votre esprit à se détendre.

Le problème est que les gens combattent les rythmes naturels de leur corps en prenant du café et autres stimulants, et développent ainsi des habitudes de travail inefficaces tout comme ils ont court-circuité leurs cycles naturels de sommeil avec les lumières artificielles, les appareils électroniques stimulants, ou en se couchant tard.

## 1.6 ÊTES-VOUS PLUTÔT CHOUETTE OU ALOUETTE ?

Il est important de reconnaître que chaque horloge biologique est unique. En effet, si les lève-tôt fonctionnent à plein régime vers le milieu de la matinée et sont plus créatifs avant midi, n'attendez pas qu'ils soient au meilleur de leur forme lors d'une réunion de fin de journée et encore moins créatifs. Au contraire, les couche-tard sont généralement plus dynamiques vers les 18 heures et exécutent le meilleur de leur travail plutôt le soir.

Selon John Medina, dans son livre *Les 12 lois du cerveau (Brain Rules – 2008)*, il ne s'agit pas de séparer les gens en deux groupes distincts car la plupart d'entre nous se situeraient quelque part entre les deux. Ainsi, seulement 10 pour cent pourraient réellement être qualifiés de vrais lève-tôt, et 20 pour cent d'oiseaux de nuit, le reste se trouvant sur le continuum qui les sépare.

Cependant, il existe un noyau, quelque part au milieu de la journée, où tous les groupes opèrent à plein régime. De ce fait, à moins que vous ne sachiez comment est calibrée chaque horloge biologique des participants, il est probablement préférable de programmer les sessions de brainstorming ou les projets complexes vers le milieu de la journée. Mais évitez la «zone de sieste» qui se situe aux alentours de 15h00. Selon Medina, cela représente «le moment de la journée pendant lequel le cerveau veut faire une sieste et ne se soucie guère de ce que son propriétaire a planifié».

Les personnes du matin, selon *The Secrets Our Body Clocks Reveal (Les secrets révélés par notre horloge biologique)* de Susan Perry et Jim Dawson, ont aussi tendance à avoir des rythmes circadiens moins flexibles et ils profitent à ce titre plus d'une routine quotidienne structurée. Si vous avez des doutes, vous pouvez suivre vos niveaux d'énergie et votre température pour déterminer à quel point vous êtes un lève-tôt ou non. En effet, en règle générale, les



personnes matinales verront leur température augmenter rapidement le matin, stagner en début d'après-midi, puis commencer à diminuer avant 20h00.

Si cela vous paraît un peu compliqué, interrogez-vous simplement sur votre comportement. Si vous êtes du genre à aller vous coucher et à vous lever tôt, à sauter du lit, prêt à donner le meilleur de vous-même dès le début de la journée et à vous éveiller avant la sonnerie de votre réveil, vous êtes probablement « du matin ».

Ne vous attendez pas cependant à ce que quiconque soit comme vous. Ces rythmes biologiques sont innés et nous devrions tous organiser nos vies de manière à travailler avec eux, et non contre eux.

En plus de travailler en harmonie avec votre horloge biologique, en limitant vos sessions de travail à 90 minutes et en profitant de vos pics d'énergie, il est important de maximiser l'énergie que vous avez à votre disposition. Pour ce faire, il existe bien d'autres sources de régénération que le sommeil. Nous traiterons de cela dans les chapitres suivants.

## **1.7 UNE SIESTE PAR JOUR POUR UN CERVEAU EN PLEINE FORME**

Le sommeil n'est pas complètement compris mais il est connu pour redynamiser les cellules du corps, nettoyer les déchets du cerveau et supporter les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation, selon John Peever, directeur du *Laboratoire des Systèmes Neurobiologiques à l'Université de Toronto* et Brian Murray, directeur du *laboratoire du sommeil de Sunnybrook*.

Le sommeil aide notre corps et notre cerveau à récupérer après une dure journée au bureau et, dans la mesure où la plupart d'entre nous ne dorment pas suffisamment, une sieste permettra de booster le dynamisme et d'améliorer l'humeur ainsi que les fonctions cognitives. Les plus efficaces sont souvent les siestes de 20 minutes et il n'est pas recommandé de vous endormir pendant une heure ou plus. De plus, le meilleur moment se situe entre 14 et 16 heures car nous avons tendance à nous endormir plus facilement pendant ce créneau.

Si vous vous tenez systématiquement à vos 7 à 8 heures de sommeil par nuit, la sieste ne sera probablement pas nécessaire. Cependant, si votre travail requiert une grande énergie physique et/ou intellectuelle, elle reste recommandée. Cela ne sera malheureusement pas possible pour tout le monde mais, si votre contexte professionnel le permet, une sieste de 20 minutes bat à plat de couture une pause-café de la même durée.

Cependant, les opinions divergent. En effet, le repos diurne a parfois tendance à déréguler le sommeil et à vous empêcher de vous endormir le soir ; mais Sara Mednick, auteure de *Faites la sieste!* (*Take a nap: change your life*), défend ardemment la sieste de l'après-midi. En effet, la nécessité de ce moment de repos semble être inscrit dans notre ADN alors que la quête de productivité qui a fait suite à la Révolution Industrielle, ainsi que les distractions numériques, ont poussé dans l'autre sens et ont rendu «la siesta» impopulaire – même si l'on estime que 7 pour cent des travailleurs des grandes villes mexicaines et espagnoles la pratiquent encore.

Une chose est sûre : ce n'est pas un repas trop lourd pour le déjeuner qui vous fait somnoler, c'est bien votre cycle circadien et il a aussi été prouvé que la sieste améliore le dynamisme aussi bien que la productivité. Même la NASA programme des temps de sieste pendant les longs vols afin d'optimiser les performances de ses pilotes !

## 2 PUISEZ DANS LES SOURCES D'ÉNERGIE MAJEURES

### 2.1 LE SOLEIL, LA SOURCE D'ÉNERGIE LA PLUS LOINTAINE

Une des raisons pour lesquelles vous vous sentez souvent mieux pendant les beaux jours est que votre corps sécrète de la sérotonine sous l'effet du soleil. Il relâche aussi des endorphines, qui atténuent les douleurs, et de l'acétylcholine, essentielle à l'apprentissage.

Cela tombe sous le sens que votre productivité ainsi que votre énergie seront meilleures si vous évoluez dans un environnement baigné de lumière naturelle plutôt qu'enfermé dans une de ces pièces à l'éclairage artificiel fluorescent et incandescent qui constituent la majorité des espaces de travail. C'est que nous avons besoin de tout le spectre de la lumière du soleil pour nous épanouir ! En effet, il améliore nos niveaux de vitamine D, renforce notre système immunitaire et l'on pense même qu'il diminue les risques de cancer.

Les recherches ont aussi montré que la lumière du soleil améliore le sommeil, élément essentiel de la constitution de notre énergie et de notre productivité.

L'éclairage artificiel à économie d'énergie vient à bout de notre énergie personnelle. Norman Doidge, dans son livre de 2015 intitulé *Guérir grâce à la neuroplasticité* (*The brain's way of healing*), explique la manière dont les cytochromes de toutes nos cellules convertissent l'énergie de la lumière provenant du soleil (situé à 150 millions de kilomètres) en énergie pour nos cellules. Nos yeux ne nous servent pas uniquement à voir. Chaque matin, leurs cellules sensibles à la lumière envoient des signaux électriques aux cellules du cerveau gérant notre horloge biologique.

Il est difficile d'imaginer que le soleil ne se contente pas de réchauffer notre peau mais qu'il est en réalité transporté jusqu'à notre cerveau – où il met en marche une sorte de « photosynthèse humaine » qui nous fournit de l'énergie.

## **2.2 LAISSEZ-LE BRILLER SUR VOTRE TRAVAIL ET VOTRE TRAVAIL BRILLERA**

Nous ne devrions pas nous priver de cette formidable source d'énergie qu'est le soleil. Cependant, là où je vis, à Toronto, il est possible de prendre le métro directement depuis votre immeuble jusqu'à votre lieu de travail, dans une haute tour, et de rentrer chez vous le soir de la même manière, sans jamais avoir été exposé à l'air frais et à la lumière naturelle. Plus vous gravitez autour des villes et vous terregez dans votre bureau, plus vous vous éloignez de la nature et des nombreux bénéfices qu'elle peut vous apporter.

Je ne vous dis pas d'installer votre bureau sur le toit de l'immeuble ni dans le jardin ; mais positionnez-le au moins de manière à être exposé à la lumière du soleil. De plus, il peut être bon de se promener le matin et de faire des pauses à l'extérieur.

Ainsi, j'ai déplacé mon espace de travail à domicile d'une pièce sans fenêtre dans un immeuble à un solarium où je suis entouré de deux grandes baies vitrées et d'où j'ai accès à un balcon.

De la même manière, des études sur la luminothérapie, utilisant des tubes fluorescents blancs enrichis en lumière bleue, ont montré une amélioration de l'humeur, de la performance, de la vigilance, etc. Ce n'est pas aussi efficace que de travailler en extérieur ou près d'une fenêtre durant la journée, mais ces études ont le mérite de souligner l'importance de la lumière pour notre santé et notre bien-être – qui, en retour, affectent nos performances.

L'impact de la lumière sur la guérison a aussi été observé depuis très longtemps. En effet, bien que la science ne l'ait confirmé que récemment, il n'était pas nécessaire de faire des études poussées pour réaliser que le soleil était responsable de la croissance des plantes et des animaux. Florence Nightingale, pionnière des soins infirmiers modernes au dix-neuvième siècle, soulignait déjà que le soleil atténuait les douleurs et favorisait la guérison. À l'époque, les hôpitaux étaient conçus de manière à ce que les patients soient exposés le plus possible à la lumière du soleil. Malheureusement, l'invention des ampoules et notre dépendance à la lumière artificielle ont mis à mal cette pratique.

Ce n'est qu'en 2005 que les chercheurs ont prouvé scientifiquement ce que Florence Nightingale affirmait – que la lumière naturelle avait la capacité d'atténuer les douleurs, d'accélérer la guérison et même de guérir certaines formes de dépression. Dans le domaine de l'énergie, il s'agit là d'un « merveilleux médicament ».

## 2.3 EXERCEZ VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT POUR PLUS D'ÉNERGIE

Bien que l'on pourrait croire que l'exercice physique consomme plus d'énergie qu'il n'en produit, il vous aide à mieux dormir et, de ce fait, améliore votre vigilance et votre dynamisme. Une étude de l'*Université de Northwestern*, à Chicago, a montré que les personnes insomniaques faisant 40 minutes de cardio modéré, entre 13 et 19 heures, quatre fois par semaine, dormaient en moyenne 75 minutes de plus par nuit.

Et si vous vous inquiétez que le sport vous fasse perdre de l'énergie, essayez de le pratiquer en musique. En effet, selon un article d'Allison Bond publié dans le numéro de mai/juin 2014 de *Scientific American Mind*, s'exercer en rythme avec la musique requiert moins d'énergie. Thomas Fritz, un boursier postdoctoral de l'*Institut Max Planck* pour les Sciences Cognitives et Cérébrales de Leipzig, affirme que la production musicale rend l'exercice plus facile grâce à l'activation de ce qu'on appelle la commande du moteur émotionnel, responsable des actions spontanées. Vous pouvez activer ce système en chantant en rythme sur votre musique d'entraînement préférée.

Une recherche publiée dans les *Actes de l'Académie Nationale des Sciences*, USA, confirme également ce pouvoir de la combinaison de la musique et du sport.

De plus, l'activité physique nous aide à évacuer les pensées négatives et les personnes libérant leur esprit en faisant du sport ont plus d'énergie.

L'exercice physique stimule aussi la création de nouveaux neurones qui ne se limitent pas à la région de l'hippocampe où sont stockés les nouveaux souvenirs. Art Kramer de l'*Université de l'Illinois* à Urbana-Champaign a découvert qu'une année d'exercice pouvait permettre à une personne de soixante-dix ans de retrouver les connexions d'un individu de trente ans. Des chercheurs de *Harvard* ont également relié la pratique de l'aérobic à l'amélioration des choix alimentaires et à la capacité à résister à la tentation. Ils pensent ainsi que ce sport peut inspirer des choix plus sains en altérant les structures du cerveau gérant la régulation et le contrôle des impulsions, tout en nous rendant plus calmes et plus heureux. Cela pourrait avoir un impact sur la perte de poids même au-delà des calories brûlées par l'exercice.

De plus, le sport apporte de nombreux avantages en dehors de l'amélioration du sommeil et du contrôle du poids. Par exemple, des études menées dans le monde entier indiquent que le risque de souffrir de sénilité est diminué de moitié lorsque vous pratiquez l'aérobic de manière régulière. Le risque de souffrir de la maladie d'Alzheimer est quant à lui réduit de 60 pour cent, selon le livre *Les 12 lois du cerveau (Brain Rules)* de John Medina.

Une autre recherche de l'*Université de Californie* à Long Beach mentionne qu'une marche de 10 minutes peut augmenter votre énergie pour une durée allant jusqu'à deux heures. Tout simplement se lever nous redynamise et la marche augmente les niveaux d'énergie d'environ 150 %. Prenez les escaliers et vous pourriez monter jusqu'à 200 %. Levez-vous, étirez-vous, bougez, marchez – tout ce qui peut vous sortir de cette maudite chaise.

## 2.4 LE CERVEAU : UTILISEZ-LE OU PERDEZ-LE

Exercer votre cerveau – même sans bouger de votre chaise – pourrait bien procurer des bénéfices physiques. En effet, les recherches de la *Cleveland Clinic Foundation* ont montré que le simple fait de *penser* à entraîner un muscle le renforce.

Les neurosciences ont quant à elles prouvé que plus vous utilisez un circuit du cerveau, plus il se renforce et moins il consomme d'énergie. L'inverse se révèle également vrai. Il est donc important de ne pas reléguer toutes vos tâches à votre ordinateur. Votre mémoire, vos capacités de rédaction créative ou toute autre compétence peut ainsi être renforcée par la pratique. Cependant, la clé semble résider dans la variété dans la mesure où travailler sur une compétence exécutive n'entraîne pas nécessairement l'amélioration des autres. Faire des mots croisés perfectionne uniquement vos facultés dans ce domaine et cela se révèle également vrai pour les jeux sur ordinateur.

Si vous souhaitez exercer votre cerveau et le garder actif tout en renforçant les connexions neuronales et en apprenant de nouvelles compétences, vous devriez commencer par vous charger différemment de toutes vos tâches quotidiennes. Utilisez votre main gauche pour manipuler votre souris (si vous êtes droitier) ou pour vous brosser les dents.

De même, l'apprentissage d'une langue étrangère peut affiner un grand nombre de compétences exécutives. Ellen Bialystok, de l'*Université de York* au Canada, a ainsi découvert que l'entraînement cérébral généré par le bilinguisme améliorerait certaines capacités, comme la résolution de problèmes et la gestion de tâches simultanées (en facilitant le passage de l'une à l'autre).

## 2.5 NUTRITION

Cela ne fait pas vraiment de doute que ce que vous mangez a une incidence importante sur vos niveaux d'énergie. Il y a des années, le fait de consommer suffisamment de protéines était considéré comme un élément clé d'un dynamisme optimal. Cependant, selon un long

article publié en août 2015 sur le site du magazine en ligne Prevention.com, ce sont les bonnes bactéries qui contribuent à la digestion et qui vous aident récupérer l'énergie des aliments que vous consommez. Samantha Heller, auteure de cet article, intitulé *The way to a woman's energy is through her gut* (*Le chemin vers l'énergie d'une femme se fait par son intestin*), affirme que cette bactérie génère environ 95 % de l'apport corporel en sérotonine – une hormone essentielle pour booster l'énergie – dont la plupart est produite dans notre intestin et non dans notre cerveau.

Cette nutritionniste du *NYU Langone Medical Center* affirme que pour que nos intestins regorgent de bonnes bactéries et nous alimentent en énergie, nous devons commencer un régime riche en fibres, nutriments et protéines végétales. Les aliments qu'elle mentionne comprennent les fruits, les légumes, les noix et les graines, les yaourts bio, le thé et les huiles insaturées. Elle poursuit en suggérant qu'il est préférable de supprimer certains aliments tels que la viande, les volailles, les œufs, le café, les édulcorants, les sodas et les produits laitiers – à l'exception des yaourts, riches en probiotiques. Si votre faim persiste, elle conseille également d'ajouter plus de haricots, de tofu, de noix ou de beurre de noix à vos aliments dans la mesure où ils contiennent des protéines nourrissantes et contribuent à garder des niveaux d'énergie élevés. Après deux semaines de ce régime, elle assure que les bonnes bactéries seront suffisamment présentes dans votre intestin pour réintégrer les protéines animales dans votre alimentation, tout en insistant sur le fait qu'il est préférable d'en consommer le moins possible.

Cela vaut vraiment la peine d'être tenté ; mais je vous conseille tout de même de prendre l'avis d'un professionnel de santé avant de modifier votre régime alimentaire. Ralph E Carson, dans son livre *The brain fix* (*La réparation du cerveau*), mentionne des choses telles que la racine dorée, une racine arctique utilisée par les Vikings pour augmenter leur force et leur endurance, surmonter la fatigue et stimuler leur énergie. Il suggère également que le ginseng améliore la santé, favorise le dynamisme et renforce le cerveau, parmi d'autres bienfaits.

Quoi qu'il en soit, il est important que vous preniez votre alimentation au sérieux et que vous vous fassiez aider dans ce domaine afin de vous assurer que vous nourrissez votre corps d'aliments appropriés, que vous preniez soin de ne pas avaler votre petit déjeuner sur le pouce ou de fast-foods et autres barres chocolatées.

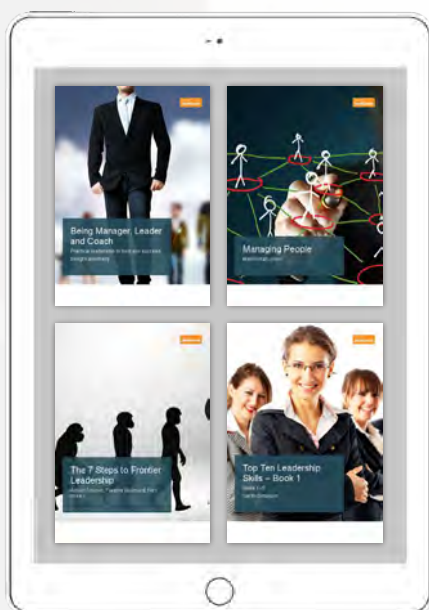
Je commence chaque journée par un grand bol de flocons d'avoine auquel j'ajoute une banane, des myrtilles, des raisins, des graines de lin, de la cannelle et du miel. Ce n'est peut-être en partie que dans ma tête mais je trouve que j'ai beaucoup d'énergie pour un octogénaire. Cependant, n'oubliez pas qu'un régime alimentaire doit être adapté aux besoins particuliers de chacun.

## 2.6 ARROSEZ VOTRE CERVEAU AVANT TOUTE UTILISATION

Pour rester en forme, buvez beaucoup d'eau. Cela améliorera votre humeur aussi bien que votre dynamisme. Selon une recherche menée à l'*Université d'East London*, au Royaume-Uni, le fait d'apporter de l'eau dans une salle d'examen permettrait d'améliorer les notes des candidats. Leurs études ont ainsi montré que ceux qui buvaient de l'eau pendant les épreuves écrites avaient de meilleurs résultats que les autres, jusqu'à 4.8 % de plus. Une des explications avancées est que les étudiants sont relativement déshydratés pendant les examens, ce qui se trouve corrigé par la consommation d'eau. Peut-être que certains d'entre nous profiteraient du fait de boire moins de café et plus d'eau!

Une autre étude de l'*Université de Miami* ayant suivi 2500 personnes pendant 9 ans a montré que les personnes buvant du soda tous les jours avaient 61 % de chances supplémentaires de souffrir d'un AVC, d'une crise cardiaque ou de mourir suite à un accident vasculaire que ceux qui n'avaient pas cette habitude.

Comme nous l'avons vu, le sommeil, l'exercice physique, le soleil et l'alimentation sont des éléments essentiels pour la constitution de vos niveaux d'énergie mais il en existe bien d'autres qui vous permettront de les booster. Nous aborderons cela dans le chapitre suivant.



Discover our eBooks  
on **Leadership Skills**  
and hundreds more

[Download now](#)

**bookboon**



## 3 COMMENT BOOSTER VOTRE ÉNERGIE

### 3.1 L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL PEUT AFFECTER L'ÉNERGIE AUSSI BIEN QUE LA PRODUCTIVITÉ

Votre environnement n'affecte pas uniquement votre énergie et votre efficacité; il peut aussi avoir un impact sur votre santé, votre état d'esprit et votre bien-être général.

Par exemple, des études ont montré que la présence de plantes en pots améliorait la productivité, la créativité, les performances et les capacités d'apprentissage. Les chercheurs ont également découvert que les plantes agissaient comme des aspirateurs absorbant la pollution de l'air. Au contraire, l'exposition à des agents polluants, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, est associée à l'anxiété, l'irritabilité, la fatigue ainsi qu'à un déclin des capacités cognitives à court et long terme, parmi d'autres problèmes.

Une étude impliquant de nouveaux ordinateurs émettant des effusions chimiques a été menée. Alors qu'un lot de ces nouvelles machines était caché derrière une cloison, les tests cognitifs ont montré que les performances étaient réduites et que les erreurs augmentaient chez les employés les plus proches des ordinateurs. Cependant, ceux qui étaient situés plus loin n'étaient pas affectés. On voit donc bien que la qualité de l'air a un impact à la fois sur la santé et sur les performances.

Selon un article publié en février 2010 dans la revue *Scientific American Mind*, le bruit de fond, que ce soit à la maison, au travail ou à l'école, ne fait pas que gêner la concentration, il peut aussi augmenter le stress et les problèmes physiques tels que l'hypertension, les maladies coronariennes, les ulcères et les migraines.

Une autre étude portant sur plus de 11.000 employés de bureau a révélé que les interruptions causaient plus de deux heures de perte de productivité par jour – soit 25 % de la journée de travail gâchée. Cela peut paraître élevé mais une recherche indépendante de Basex en 2005 a même estimé que ces coupures représentaient 28 % de la journée de travail d'un employé ordinaire. Cette dernière étude a été évoquée dans l'article *It's Time to fight back against infomania* (*Il est temps de se battre contre l'infomania*), de Todd Bishop, Reporter, 23 janvier 2009.

Lorsque je parle du son en tant que distraction ou interruption, cela signifie un bruit fort. En effet, selon une étude examinée par des pairs de l'Université de Chicago, « Un niveau modéré de bruit ambiant favorise la cognition créative ». Le bruit peut donc avoir l'effet tout à fait inverse. La recherche sur les effets des bruits de fond sur la créativité menée à l'Université de l'Illinois a ainsi montré que le niveau sonore que l'on trouve dans un café animé améliorerait les performances et pouvait même aider à la concentration.

Leur site Internet, Coffitivity sur <https://coffitivity.com/>, vous permet de reproduire le bruit d'un café sur votre ordinateur afin de l'écouter pendant que vous travaillez. Coffitivity recrée ainsi l'ambiance d'un café pour booster votre créativité et vous aider à mieux travailler.

Il a aussi été démontré qu'une musique de fond, en particulier la musique classique, pouvait réduire le stress et la pression sanguine, et même favoriser la concentration – le son n'est donc pas une distraction en soi. J'écoute parfois AccuRadio sur mon ordinateur portable en travaillant. AccuRadio.com propose plus de 50 genres différents, dont du classique, du blues, de la musique contemporaine, Chrétienne, country et dance. Allez voir sur [Accuradio.com](http://Accuradio.com).

Il n'est en effet pas étonnant que des bureaux ennuyeux donnent des idées tout aussi ennuyeuses. Ainsi, une compagnie d'assurance du Milwaukee affirme que sa productivité a grimpé de 15 % après avoir emménagé dans un édifice au design créatif. Gardez cela à l'esprit lorsque vous aménagez un espace de travail.

La lumière du soleil, comme nous l'avons déjà mentionné, est un autre facteur environnemental qui peut affecter aussi bien votre santé que vos performances. Elle améliore les performances cognitives, le dynamisme et l'humeur. Une recherche de l'Université du Michigan a montré que les personnes possédant une fenêtre donnant sur l'extérieur sont plus productives, en meilleure santé et ont de meilleures facultés de concentration. Au contraire, celles privées de lumière naturelle – comme c'est souvent le cas dans les boxes de travail – ont plus tendance à rêvasser.

Les recherches montrent que la productivité augmente de 15 % à 25 % lorsque le travail est effectué à la maison plutôt qu'au bureau et que, en règle générale, les travailleurs indépendants sont plus productifs que les autres. Ces statistiques sont tirées du livre intitulé *Working from Home (Travail à domicile)* de Paul et Sarah Edwards.

Cependant, si vous travaillez chez vous, vous installer à la table de la cuisine n'est peut-être pas ce qu'il y a de mieux pour votre productivité. Pensez bien à l'endroit où vous allez installer votre espace de travail. Est-il pourvu de lumière naturelle? Le bruit ambiant ou la musique encouragent-ils la créativité au lieu de la bloquer? L'air circule-t-il suffisamment?

Êtes-vous à l'abri des interruptions? L'espace est-il agréable, gai, et doté de plantes? Votre chaise est-elle confortable et avez-vous un bureau debout? Pensez à tous ces éléments car votre environnement est très important si vous souhaitez maximiser à la fois votre énergie et votre productivité.

### **3.2 REGROUPER LES ACTIVITÉS CONSOMME MOINS D'ÉNERGIE ET AMÉLIORE L'EFFICACITÉ**

Le travail par lots fait référence à la programmation de blocs de temps dans votre agenda dédiés à des tâches de nature similaire et nécessitant des ressources de même type.

La durée peut varier mais je me tiens généralement à mes périodes de 90 minutes afin de travailler sur ces éléments dans un environnement plutôt serein. Par exemple, après une mise en route matinale d'environ 30 minutes pendant laquelle je me débarrasse de mes tâches mineures mais essentielles comme le traitement de mes mails, messages vocaux, demandes d'informations, etc., je prévois un bloc de 90 minutes pour rédiger les articles de ma newsletter et de mon blog, le matériel de mes séminaires en ligne, de mes cours et de mon site – tout cela impliquant l'écriture, un logiciel de reconnaissance vocale, des livres de référence, des notes tirées de mon journal, et ainsi de suite.

Une session de travail par lots peut également impliquer de communiquer, à un moment particulier de la journée, avec différentes personnes par téléphone, message ou mail, qu'il s'agisse de communication personnelle ou professionnelle.

Ces regroupements consomment moins d'énergie et engendrent moins de fatigue dans la mesure où vous utilisez les mêmes zones du cerveau et évitez de basculer entre des tâches différentes – ce qui épuise vos ressources d'énergie en vous demandant fréquemment de prendre des décisions sans lien les unes avec les autres. Ce mode de fonctionnement améliore aussi la productivité puisque vous passez moins de temps à chercher votre matériel, à vous interrompre ou à décider ce que vous devez faire ensuite.

De plus, il est plus aisé de respecter des engagements tôt le matin, avant que les distractions de la journée n'arrivent en force. Et n'oubliez pas que 80 % de la productivité totale quotidienne est souvent générée durant seulement 20 % de la journée. Assurez-vous donc que ce premier lot de la journée soit fait de tâches prioritaires.

Je préfère travailler sur des blocs de 90 minutes car cela représente une durée raisonnable pour demander à ne pas être dérangé et semble également respecter les cycles d'énergie de la journée. Cependant, des missions plus courtes requièrent moins de temps et cette durée peut être réduite jusqu'à trente minutes si nécessaire. En dessous de cela, le travail par lot va à l'encontre de son principe et vous n'en tirerez que peu de bénéfices.

D'autres types de tâches qui se prêtent bien au traitement par lots sont les réunions consécutives, les entretiens et les courses – en commençant par les endroits les plus éloignés de chez vous. Cela peut aussi impliquer la lecture de magazines, de blogs, de sites Web, de livres et autres ressources pour vos recherches d'informations sur un sujet spécifique, la publication de posts et commentaires sur les réseaux sociaux comme Facebook et Twitter, ou encore l'aménagement de votre espace de travail.

Prendre l'habitude de regrouper les tâches permet d'éviter de faire plusieurs choses en même temps, de perdre du temps et de subir les conséquences néfastes du passage constant d'un travail à un autre.

Bien évidemment, les pauses effectuées entre ses sessions de 90 minutes devront être constituées d'activités sans aucun lien avec les projets précédemment traités et idéalement solliciter d'autres parties du cerveau.

### 3.3 LE CAFÉ : UNE SOURCE D'ÉNERGIE À DOUBLE TRANCHANT

Bien que l'excès de café soit généralement associé avec une augmentation du stress et de l'anxiété, une consommation modérée semble avoir un effet positif sur la mémoire. Un bref article de l'édition du printemps 2014 du magazine *Health* décrit le lien entre caféine et mémoire. Michael Yassa de l'*Université John Hopkins* a demandé à 60 sujets de regarder une série d'images représentant différents objets. Puis, le jour suivant, cinq minutes après avoir pris soit un placebo, soit 200 milligrammes de caféine, leurs capacités à reconnaître les images de la veille ont été testées. Plus de personnes appartenant au groupe ayant consommé de la caféine ont pu reconnaître qu'une image était similaire mais non identique à celle qu'ils avaient vu le jour précédent.

Une autre étude publiée dans le *Journal de Nutrition en Santé Publique* a montré qu'une ou deux tasses de café ou de thé par jour augmentait les capacités cérébrales et les performances physiques. Cela se révèle également vrai pour les enfants.

De nombreux articles récents associent le café à une stimulation des fonctions cérébrales, à l'amélioration de l'humeur et à une diminution des risques de tomber malade. Il contient des antioxydants ainsi que plusieurs nutriments comme la Riboflavine et la Vitamine B5.

Certaines déclarations récentes affirment que le café diminue le risque de souffrir de la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson, de diabète, de dépression, ou encore d'un cancer du foie. Une étude de 2012 mentionnée dans le *New England Journal of Medicine* suggérait même que les buveurs réguliers de café vivaient plus longtemps que les autres.

Cependant, en consommer trop ou trop tard le soir peut avoir des effets nocifs sur le sommeil ou la capacité à fonctionner de manière normale. De plus, la caféine, comme les autres stimulants, peut intensifier les symptômes physiques de l'anxiété.

Il s'agit de la drogue la plus populaire du monde dans la mesure où 90 % de la population mondiale en consomme et elle a un effet sur nos cerveaux. C'est aussi un des rares produits chimiques capables de franchir la barrière hémato-encéphalique – celle qui sépare notre circulation sanguine de notre cerveau. De là, il stimule la libération de dopamine dans le centre de récompense de votre cerveau, tout comme d'autres substances addictives. Il met le cerveau en alerte et améliore votre concentration et votre attention.

Mais c'est aussi une substance à double tranchant – les bonnes choses survenant lorsqu'on le consomme avec modération, par exemple au maximum une à deux tasses par jour. Dans ce cas, il peut permettre d'améliorer le fonctionnement cérébral ainsi que l'humeur tout en profitant d'une meilleure vigilance, d'un temps de concentration plus rapide et d'une plus grande précision lors des tests de mémoire.

D'après le livre *Caffeinated (Caféiné)* de Murray Carpenter, la caféine, la substance active du café, est une drogue. Pour le citer, « Un 64ème de cuillère à café, le volume utilisé dans la plupart des boissons non alcoolisées, vous donnera un petit coup de fouet. Un 16ème de cuillère à café, environ 35 centilitres de café, est une dose raisonnable pour un consommateur régulier. Un quart de cuillère à café entraînera un désagrément corporel – une augmentation du rythme cardiaque, de la transpiration et une anxiété aiguë. Une cuillère à café vous tuera. »

La caféine contenue dans le café peut donc vous rendre plus fort, plus vif, énergique et efficace; mais il peut aussi se révéler addictif. Je peux personnellement témoigner des symptômes de sevrage, dont de sévères maux de tête, que j'ai éprouvés lorsque j'ai renoncé à avaler une douzaine de tasses par jour lorsque j'animais des conférences et des ateliers.

Le café peut certainement booster votre énergie; mais cet effet n'est pas réel, il s'agit d'une simulation chimique qui s'apparente à la peur. Tenez-vous en à la limite d'une ou deux tasses par jour pour ne pas prendre de risques.

### **3.4 ÉVITEZ LES BOISSONS ÉNERGÉTIQUES**

Les recherches suggèrent que ce type de boissons peut améliorer les performances mais il est préférable de les consommer en quantité très limitée. De plus, elles peuvent se révéler dangereuses en combinaison avec l'alcool dans la mesure où elles suppriment l'effet sédatif de l'alcool, ce qui pousse à boire plus. Vous êtes alors «soûl et en pleine forme» pour ainsi dire.

Les sodas énergétiques comme le Red Bull sont essentiellement des boissons contenant le double de caféine que ce que vous ingérer avec un volume équivalent de café. Elles sont également connues pour perturber le sommeil et, personnellement, je préfère m'en tenir au café.

### **3.5 SUCRERIES ET PERFORMANCES**

Consommer du glucose lorsque vous avez un problème à résoudre améliorera probablement vos performances – c'est du moins ce que suggèrent les études sur la question. En effet, le glucose se rend directement vers le cerveau et nourrit les circuits neuronaux qui fonctionnent lors de l'exécution de tâches exigeantes. Malheureusement, si vous le faites trop souvent, vous risquez le diabète ou l'hypoglycémie – sans parler des dommages sur votre ligne. Le cerveau brûle le glucose comme une voiture consomme de l'essence et un petit extra de carburant peut parfois être utile. Mais évitez un régime régulier basé sur les sucreries et les sodas – comme toujours la modération est la clé.

### **3.6 DES RELATIONS SOLIDES POUR PLUS D'ÉNERGIE**

Des amitiés solides sont un atout pour la santé physique aussi bien que mentale. Le numéro de février 2014 de *Scientific American Mind* a ainsi rapporté un examen quantitatif d'un grand nombre d'études concluant que le fait d'avoir peu d'amis est aussi dommageable pour la santé que de fumer 15 cigarettes par jour. De plus, les personnes ayant un ami proche sur leur lieu de travail se révèlent plus productifs et innovants. De forts liens sociaux sont généralement la clé du bonheur – et le bonheur est lié à la longévité.

Et la mauvaise humeur est quant à elle contagieuse, selon Gary Lewandowski, Jr., professeur associé de psychologie à l'*Université de Monmouth*. En effet, nous avons tendance, de manière inconsciente, à capter et imiter le comportement des autres – tout comme le bâillement (et c'est encore plus évident quand la personne qui bâille est à côté de nous). De la même manière, nous pouvons capter les vagues d'énergie haute et basse, la positivité ou la négativité, l'enthousiasme ou la léthargie.

Vous devez donc choisir avec soin les personnes avec lesquelles vous vous associez – car vous pouvez attraper leur mauvaise humeur aussi bien que leur joie. Évitez les personnes toxiques autant que possible. Les recherches suggèrent même qu'il existe un type de cellules cérébrales appelées neurones miroirs qui semblent refléter les actions et les sentiments d'autrui. Pas étonnant que nos mères insistaient tellement pour que nous restions à l'écart de nos odieux camarades et que nous nous entourions d'amis positifs.

Et quand maman disait, «ça me fait aussi mal qu'à toi», ce n'était pas des mensonges. En effet, les études montrent que la douleur que nous ressentons lorsque quelqu'un d'autre est blessé active les mêmes zones du cerveau que celles qui sont activées quand nous sommes nous-mêmes blessés.

Non seulement cela explique que nous puissions parfois avoir de «mauvais pressentiments» à propos d'une personne, mais souligne également l'importance d'être capable de gérer efficacement le stress – puisque nous pouvons l'«attraper» des autres. Et le stress peut quant à lui affecter la productivité ainsi que l'énergie, l'humeur et l'état d'esprit.

Les relations peuvent donc être aussi bien booster que vider notre énergie.

## 4 CES ACTIVITÉS QUI POMPENT VOTRE ÉNERGIE

### 4.1 L'ABUS DE TECHNOLOGIE PEUT VIDER VOS RÉSERVES D'ÉNERGIE

Nous semblons être obsédés par notre besoin d'être connectés, de vérifier sans arrêt nos mails, de répondre immédiatement à chaque message que nous recevons, d'interrompre des tâches importantes pour répondre au téléphone et de continuellement bouleverser nos événements familiaux et personnels.

Faire plus de choses, plus vite, n'est plus limité par la technologie mais par notre cerveau. En effet, ce dernier est doté de capacités restreintes en ce qui concerne le traitement des informations mais ce seuil est régulièrement approché, voire dépassé, en raison de la vitesse toujours croissante à laquelle il est agressé par de nouvelles données.

Durant la dernière décennie uniquement, l'usage d'Internet a augmenté de 566%. On estime que 40% de la population mondiale est maintenant en ligne. D'après le livre *The End of Absence (La fin de l'absence)* de Michael Harris, en 2012, nous effectuions déjà plus d'1 trillion de recherches Google par an. Nous «aimions» aussi 4,5 milliards d'éléments sur Facebook et téléchargeons des centaines d'heures de vidéos sur YouTube à chaque minute.

Avec plus de 6 milliards de téléphones portables et un adolescent moyen envoyant environ 4000 messages texte chaque mois, selon une recherche Nielsen, il est difficile d'imaginer l'ampleur de l'impact sur notre cerveau. Torkel Klingberg, dans son livre *The overflowing brain (Le cerveau déborde)*, affirme que «les limites ne sont désormais plus définies par la technologie mais par notre propre biologie». Torkel mentionne une étude sur les espaces de travail des États-Unis ayant révélé que les employés étaient interrompus toutes les trois minutes et que les gens avaient en moyenne huit fenêtres ouvertes en même temps.

Absorber de nouvelles informations consomme de l'énergie et la prise de décision, la gestion simultanée de plusieurs tâches ainsi que les missions exigeantes en brûlent encore plus. Afin de maximiser notre efficacité, nous devons donc protéger nos cerveaux de ces activités encouragées ou même induites par la technologie qui pompent une grande partie de notre tonus.



Nous devons bien évidemment continuer à l'utiliser, ainsi que les avantages qu'elle apporte, afin d'améliorer nos performances et notre style de vie. Cependant, nous devons le faire de manière à protéger notre santé – ce qui inclut la santé de notre cerveau. Cela implique un usage raisonné et judicieux d'Internet, le contrôle de la technologie ainsi que des pratiques modérées.

Cette pression à être sans arrêt connecté et informé vide nos ressources énergétiques et prend le pas sur notre santé et notre bien-être. Nous sommes fatigués, épuisés mentalement et constamment stressés ce qui, en retour, affecte encore plus négativement notre énergie.

## 4.2 ÉQUILIBREZ TECHNOLOGIE ET HUMANITÉ

Il est essentiel que nous contrôlions l'usage que nous faisons des gadgets technologiques comme les iPhones, iPads et autres PDA. En effet, à l'origine, ils étaient censés nous faire gagner du temps pour que nous puissions profiter de nos loisirs mais, à la place, ils nous permettent juste de travailler plus longtemps et plus vite, peu importe où nous sommes. Les contrôler en les éteignant à une heure prédéfinie chaque jour, par exemple à 18 heures, vous permettra d'équilibrer votre vie, d'éviter la tentation de faire trois choses à la fois et ralentira le rythme de votre vie. S'empêcher de regarder ses mails avant de dormir est aussi un bon moyen de réduire le stress et de nous aider à améliorer notre sommeil. Nous essayons de faire encore plus de choses en sacrifiant notre sommeil, alors même que les études montrent que nous sommes *plus* efficaces et que nous faisons moins d'erreurs après une bonne nuit de sommeil dans la mesure où nous arrivons mieux à nous concentrer.

La technologie est faite pour accélérer la vitesse à laquelle les tâches sont effectuées, pas notre comportement. Nous ne sommes pas des machines. Il est assez difficile de suivre la vie de nos amis comme ça, sans avoir en plus besoin de suivre nos *téléphones*. Ne permettez pas à la technologie de vous voler votre créativité, votre individualité, votre humanité et votre tranquillité d'esprit. Dégagez du temps pour vous et libérez-vous de vos conflits.

En effet, plus vous êtes occupé, plus le temps semble s'échapper mais cela n'empêche pas la plupart des gens d'être constamment débordés. En utilisant les technologies à tort et à travers, ils passent leur vie à grande vitesse, gèrent une multitude de choses en même temps, répondent aux crises et remplissent leur vies d'interruptions et d'insignifiance. Aucune autre génération n'a connu une si longue espérance de vie. Cependant, un tiers des Américains déclarent ne pas avoir assez de temps. À certains égards, tout ce que nous avons réussi à faire grâce à la technologie et à la vitesse est de réduire le temps que nous consacrons à des

tâches secondaires et sans importance afin de passer du temps sur des choses encore plus triviales et moins importantes.

Afin de gérer notre énergie, nous devons donc commencer par gérer notre technologie. Pour une présentation détaillée de ce sujet, n'hésitez pas à vous référer à mon livre, *Managing the use of technology* (*Bien utiliser les nouvelles technologies*), Bookboon, 2015.

### 4.3 LA GESTION MULTITÂCHE: ENNEMIE DE VOS RÉSERVES D'ÉNERGIE

L'impact de la gestion simultanée de plusieurs tâches sur nos sociétés est dorénavant si évident que nous ne pouvons plus l'ignorer. La *Human Factors and Ergonomics Society* estime ainsi que 2.600 décès et 330.000 blessures sont causés chaque année aux États-Unis par des automobilistes parlant au téléphone tout en conduisant. Daniel Levinson, dans son livre *The organized mind* (*L'esprit organisé*), affirme que la gestion de multiples tâches perturbe le raisonnement lors de la résolution de problèmes ainsi que la créativité. Il y mentionne également l'impact des interruptions lorsqu'il déclare qu'avoir connaissance d'un mail en attente de réponse diminuait son QI de 10 points.



Discover our eBooks on  
**Time Management Skills**  
and hundreds more

[Download now](#)

**bookboon**

En étudiant le fonctionnement du cerveau, les scientifiques ont appris qu'il était virtuellement impossible de faire deux choses en même temps tout en maintenant le même niveau d'attention. De plus, essayer de le faire consomme de l'énergie.

Le Dr. Amir Allen Towfigh, un neurologue du *Weill Cornell Medical Center* affirme que faire plusieurs choses à la fois peut brouiller votre fonctionnement cérébral. Il nous apprend que les lobes frontaux sont le moteur principal de notre attention et que leur capacité de traitement est limitée. La gestion multitâche exerce donc une pression sur notre mémoire de travail dans la mesure où cela demande de rassembler un grand nombre de données pour chaque tâche, puis de passer sans arrêt de l'une à l'autre.

Grâce aux IRM fonctionnels, les chercheurs ont découvert que lorsque les gens jonglent entre deux travaux, leur cortex préfrontal semble en réalité ne les traiter qu'un par un, créant ainsi un engorgement cérébral.

Les recherches sur le cerveau indiquent également que, bien que plusieurs programmes moteurs puissent fonctionner simultanément – comme conduire une voiture, parler au téléphone ou envoyer un message – nous ne sommes capables de concentrer notre attention que sur une chose à la fois. Ainsi, il est possible que notre corps réagisse par habitude mais notre cerveau pense quant à lui de manière séquentielle. De ce fait, compter sur notre mémoire lorsque nous devons réfléchir est une pratique qui peut se révéler dangereuse. En effet, si l'une des tâches est automatique, comme le fait de marcher, cela ne place pas une trop grande charge sur une zone cérébrale spécifique, mais si les deux actions nécessitent une activité de la même zone du cerveau, nous risquons d'épuiser ses ressources énergétiques.

La capacité de concentration est une des fonctions principales du cerveau et elle dépend de la force de nos compétences exécutives qui résident essentiellement dans notre cortex préfrontal. Ces dernières ne sont pas entièrement développées avant nos 25 ans et notre cerveau se détériore d'environ 2 % par décennie par la suite – il est donc encore plus important d'éviter la gestion simultanée de plusieurs tâches pour les jeunes et les personnes âgées. Et, en effet, on constate que ce sont à ces moments de nos vies que nous sommes le plus facilement distraits. Pensez que si la concentration demande de l'énergie, faire plusieurs choses en même temps en consomme encore plus.

De plus, cela peut se révéler stressant – et l'on sait que le stress a tendance à faire ressortir nos compétences exécutives les plus faibles – et faire trop d'efforts sans s'accorder de pauses nuit également aux compétences exécutives. Les cartes que vous avez en main ne sont définitivement pas à votre avantage lorsque vous choisissez de faire trois choses à la fois.

#### 4.4 LES DÉCISIONS, LES PROBLÈMES ET LA VOLONTÉ CONSOMMENT DE L'ÉNERGIE

En ce qui concerne votre cerveau, le fait d'avoir moins d'informations entraîne souvent de meilleures décisions. En effet, trop de choix et de données exercent une forte pression sur le cerveau et épuisent notre énergie mentale. Les chercheurs ont montré que la prise de décisions implique fréquemment deux parties du cerveau – l'une qui s'appuie sur les conseils et l'autre sur l'expérience. Le cerveau considère alors les deux points de vue, parfois contraires, et prend une décision.

Les expériences ont montré que l'énergie mentale disponible pour exercer le self-control, la volonté, la résolution de problèmes et la prise de décisions était limitée. Ainsi, comme nous l'avons mentionné en introduction, prendre des décisions les unes après les autres mène généralement à en prendre de mauvaises. De la même manière, il a été prouvé que l'exercice de la volonté réduit nos niveaux d'énergie.

Faire trop d'efforts intellectuels sans s'accorder de pauses nuit donc aux compétences exécutives. Des études décrites dans le numéro de mai/juin 2011 de *Scientific American Mind* ont montré que les personnes qui s'exercent mentalement, en résistant à la tentation de manger du chocolat par exemple, ont tendance à baisser les bras face à des problèmes lorsque ceux-ci leurs sont présentés immédiatement après.

Cependant, la volonté peut s'entraîner. Par exemple, refusez un dessert ou une deuxième tasse de café de temps en temps. Renoncez à regarder votre émission ou votre événement sportif favori. Vous pourriez aussi boire un verre d'eau au lieu d'un milkshake et dire non à cette barre chocolatée après votre session de golf. Cela demande de l'énergie mais représente un investissement dans la mesure où une fois développée, votre volonté vous permettra de résister aux tentations avec moins d'efforts.

Lors de la prise de décisions, quand trop d'informations sont disponibles, le cortex préfrontal où siègent les compétences exécutives est en surcharge et vous finissez par ne pas prendre de décision ou par en prendre une mauvaise. Dans une étude portant sur les habitudes de consommation, on a remarqué que les clients qui se voyaient proposer de tester 24 parfums de confiture étaient moins enclins à acheter quoi que ce soit par rapport à ceux qui n'en goûtaient que 6. De même, des consommateurs en ligne informés sur cinquante options plutôt que dix ont plutôt tendance à choisir une version de moindre qualité. La raison principale pour cela est la capacité limitée de la mémoire de travail du cerveau qui peut retenir environ sept éléments; au-delà les informations devront être traitées en tant que mémoire à long terme.

Lorsqu'il s'agit d'embaucher quelqu'un ou de décider du lancement d'un nouveau produit, les cadres choisissent donc souvent de se fier à leur instinct plutôt que de comparer le pour et le contre des nombreuses informations en leur possession. Ainsi, la rapidité l'emporte généralement sur la légitimité car trop de choix doivent être faits.

#### **4.5 LES INTERRUPTIONS CONSOMMENT AUTANT D'ÉNERGIE QUE DE TEMPS**

Les interruptions, une des formes de gestion simultanée, contribuent également à épuiser vos réserves d'énergie quotidiennes. Ainsi, l'utilisateur de smartphone moyen consulte son appareil environ 150 fois par jour, selon le livre de 2014 *Thrive (Prosperer)* d'Arianna Huffington. D'après une autre étude menée en 2005, cela demande environ 25 minutes de retourner à la tâche initiale une fois que nous avons été interrompus et les gens passent en moyenne seulement 11 minutes sur un projet avant d'en être détournés. Et, en plus des interruptions que nous nous infligeons nous-mêmes, nous devons faire face à des centaines de distractions générées par notre environnement de travail, ce qui inclut la décoration, le désordre ainsi que les autres personnes.

Beaucoup d'entre nous aiment s'entourer de photos de notre famille, de trophées montrant ce que nous avons accompli, de certificats et diplômes, de tout un attirail qui nous rappelle notre passé. Mais il nous distrait aussi du présent et consomme de l'énergie en passant. Je pense personnellement qu'il est préférable de se concentrer sur le travail quand nous sommes au bureau afin d'être en mesure de terminer ce que nous avons à faire plus tôt et de pouvoir profiter de notre vie privée. Pas que le travail ne devrait pas être agréable; mais profiter de chaque chose séparément est plus efficace et consomme moins d'énergie.

Les distractions gâchent notre vivacité; la concentration la focalise. Cependant, même en réduisant les distractions au minimum, en éteignant le téléphone, en branchant le répondeur et en travaillant seul dans une pièce à l'abri des visiteurs, les interruptions subsisteront toujours. En effet, la tendance de notre esprit à vagabonder ou à rêvasser est une fonction de notre cerveau, toujours en alerte au cas où des sons, des mouvements ou des choses inhabituels surgiraient.

Nous n'aimons pas être distraits lorsque nous travaillons sur un projet mais la vigilance cérébrale aux distractions est conçue pour nous protéger. En effet, une menace soudaine apparaissant dans notre vision périphérique, par exemple, est quelque chose que nous ne devons pas ignorer. Ainsi, une concentration extrême est une bonne chose dans un environnement sécurisé, et vous devriez pouvoir être capable d'y éviter au maximum les interruptions, mais

vous devez aussi être conscient qu'elles ne seront jamais totalement éradiquées. Ne les ignorez pas ; au contraire, prévoyez du temps pour vous en occuper lorsque vous programmerez vos tâches et projets.

## 4.6 LA DÉSORGANISATION : UNE PERTE DE TEMPS ET D'ÉNERGIE

Une étude américaine rapportée dans un article de Leah Etchler dans le journal *The Globe & Mail* (6 avril 2013) a découvert que les employés perdaient 76 heures par an en raison de la désorganisation. Si c'est une de vos tendances, vous avez donc bien plus à perdre que de l'énergie.

Et la désorganisation consomme définitivement de l'énergie, que ce soit parce que vous cherchez des objets que vous n'avez pas replacés correctement dans votre bureau ou que vous vous perdiez parmi les douzaines de fichiers non classés de votre ordinateur. Mehmet Oz et Mike Roizen, auteurs de *YOU: On a Diet (Vous : au régime)*, affirment que le désordre visuel ralentit le cerveau. Ils avancent même que la désorganisation des panneaux de signalisation double les chances de manquer celui qui vous concerne. Cela explique également pourquoi les designers Web optent généralement pour la simplicité. Donc, ranger votre bureau, votre maison et évoluer dans de grands espaces ouverts aide à éclaircir l'esprit afin d'être plus productif et de consommer moins d'énergie.

S'il vous est difficile d'organiser votre espace de travail ou de mettre en place un système de gestion du temps efficace, faites-vous aider. Il existe des associations d'organiseurs dans de nombreux pays et ils peuvent vous diriger vers des professionnels dans votre secteur qui analyseront vos besoins et vous conseilleront. Vous pourrez les trouver facilement grâce à une simple recherche sur Google ou tout autre moteur.

Organiser votre bureau et votre maison ne vous permettra pas seulement de retrouver les choses, cela vous aidera aussi à trouver du sens à votre vie. En effet, selon une récente recherche rapportée dans le numéro de juillet/août 2015 de *Scientific American Mind*, une vie ordonnée pose les bases d'objectifs plus ambitieux.

## 4.7 LE STRESS : CE CATALYSEUR DE LA PERTE D'ÉNERGIE

La fatigue et la surcharge d'informations ont tendance à affaiblir les compétences exécutives ainsi que vos niveaux d'énergie et à vous rendre plus susceptibles aux distractions.

Le stress peut quant à lui induire la libération de cortisol et, en excès, cette hormone altère le fonctionnement du cortex préfrontal – un centre cérébral de l'apprentissage qui aide à réguler les fonctions « d'exécution » dont la mémoire de travail. La surproduction de cortisol a ainsi été observée chez les seniors connaissant des pertes de mémoire. De plus, beaucoup de neurologues pensent que les oublis expérimentés par les personnes âgées sont grandement liés au stress, pas à l'âge. En effet, il a été démontré qu'une exposition prolongée au stress provoque une diminution des capacités de l'hippocampe allant jusqu'à 14 %.

Lors des situations de stress, vos compétences exécutives les plus faibles deviennent plus prononcées et la surcharge d'informations a tendance à encore plus les affaiblir. Éviter, relâcher et être capable de gérer le stress est donc essentiel.

Un article de septembre 2014 du journal *Reader's Digest* (*A new way of thinking – Une nouvelle façon de penser* – de Philip Preille) rapportait que quelques années auparavant, une étude américaine majeure avait confirmé que des hauts taux de cortisol produits pendant une longue période de temps nuisaient à la rétention mentale. D'un autre côté, le contact avec les autres est un facteur de soulagement. En effet, tout indique que les activités sociales – que ce soit les clubs de bridge, les cours du soir, le volontariat, etc. – relâchent le stress et améliorent la mémoire. Ainsi, les seniors doublant leurs activités bénévoles ont une espérance de vie 44 % plus longue que les autres.

Éviter, relâcher et être capable de gérer le stress est donc, encore une fois, essentiel. Vous devriez définitivement réexaminer votre charge de travail. Simplifiez si possible. Délégez et externalisez. Ralentissez votre rythme.

Des activités comme la méditation, le yoga et la relaxation sont capables de modifier la structure cérébrale afin d'optimiser les processus gérés par le cerveau. De plus, il a été prouvé que la méditation a un impact positif sur le système immunitaire, les fonctions cardiovasculaires ainsi que sur le cerveau. Lors d'une étude, les sujets qui pratiquaient la méditation montraient moins d'activité dans la zone cérébrale liée aux émotions négatives, comme l'anxiété ou la colère, et plus d'activité dans les régions associées avec l'optimisme et la confiance en soi – ces émotions ayant également un impact sur l'énergie.

Les livres de coloriage pour adultes sont aussi un passe-temps anti-stress qui gagne en popularité. Les psychologues affirment même que cela serait aussi efficace que la méditation en termes de gestion du stress. Cherchez ce qui fonctionne le mieux pour vous et développez une routine quotidienne ou hebdomadaire intégrant ces activités anti-stress. Après tout, les habitudes consomment aussi moins d'énergie!



## 5 COMMENT CONSERVER VOTRE ÉNERGIE

### 5.1 FAITES DE VOTRE SANTÉ ET DE VOTRE BIEN-ÊTRE UNE PRIORITÉ

L'alimentation de plus d'un quart des Américains repose sur les fast-foods et plus de 30 % en consomment régulièrement. Selon un tirage d'octobre 2010 de *Psychology Today*, les Américains dépensent plus de 134 milliards de dollars en restauration rapide chaque année.

En 1995, aucun des États américains n'avait un taux d'obésité inférieur à 20 %. En 2011, un seul État américain avait un taux d'obésité supérieur à 20 % (source: *Globe & Mail*, 8 juillet 2011). Un programme d'information de la CTV, diffusé à peu près au même moment que la publication de l'article du *Globe & Mail*, mentionnait que les Canadiens consommaient en moyenne 700 calories de plus par jour par rapport à 1970.

De plus, se priver de petit-déjeuner n'est pas une solution pour perdre du poids. Une recherche australienne rapportée dans l'édition de juin 2011 du magazine *Chatelaine* indiquait que les enfants qui sautaient le petit-déjeuner avaient plus de risques de souffrir d'une maladie cardiaque et d'obésité.

Et l'obésité n'est pas une bonne nouvelle. Une étude publiée dans le journal *Neurology* a en effet montré que les personnes étant obèses vers le milieu de leur vie ont 4 fois plus de chances d'être séniles en vieillissant que les autres. Selon les *Archives de la Médecine Interne*, le risque de souffrir de diabète est 89 % plus faible chez les personnes n'étant pas en surpoids.

Un sommeil adéquate est aussi très important lorsqu'il s'agit d'éviter l'obésité. Ainsi, une étude de la *Harvard Medical School* portant sur 68.000 femme a découvert que celles qui dormaient moins de 5 heures par nuit voyaient leur risque de prendre 15kg ou plus augmenter de 32 % en vieillissant – en comparaison avec celles qui dormaient au moins 7 heures (et ce même si celles qui dormaient plus s'alimentaient aussi plus).

Une autre étude décrite dans le numéro d'octobre 2015 de *Scientific American* a montré que le manque de sommeil chez les volontaires entraînait un accroissement de la production d'une hormone stimulant l'appétit de 28 %.



L'exercice est aussi un bon moyen de lutter contre l'obésité. Cependant, seulement 5 % des enfants et jeunes Canadiens et 15 % des adultes respectent les directives en matière d'activité physique selon Christa Costas-Bradstreet, une spécialiste de ce domaine travaillant avec ParticipAction.

D'après *Statistics Canada*, seulement 13 % des adultes Canadiens âgés de 49 à 59 ans et 11 % des plus de 60 ans se conforment aux recommandations en termes d'activité physique modérée (soit 150 minutes d'exercice modéré à intense par semaine en segments de 10 minutes minimum, en plus de renforcement musculaire et osseux utilisant les principaux groupes musculaires, au moins deux fois par semaine).

Afin d'éviter l'obésité et d'augmenter notre durée de vie, il semblerait que nous devions éviter les fast-foods et la malbouffe, faire attention à notre alimentation, prendre le temps de manger un petit-déjeuner sain, dormir suffisamment et faire autant d'exercice que possible.

## 5.2 SOYEZ ACTIF

Un article de novembre 2014 de *Scientific American* fournit des statistiques basées sur 18 études menées durant les 16 années précédentes et concernant 800.000 personnes au total. L'auteur de l'article, James Levine, codirige *Obesity Solutions*, un programme de la *Mayo Clinic* à Scottsdale, en Arizona. Cet article est intitulé « *Killer chairs* » (*Maudites chaises*) et il affirme que rester assis pendant plus de la moitié de la journée double le risque de diabète ainsi que les risques de souffrir de difficultés cardiovasculaires. Entre autres choses, le suivi de 8800 adultes durant 7 ans a montré que ceux qui restaient assis plus de 4 heures par jour à regarder la télévision avaient 46 % de probabilité en plus de souffrir d'une mort prématurée – qu'elle qu'en soit la cause – comparés avec ceux qui la regardaient moins.

De plus, la comparaison entre des personnes minces et obèses aux États-Unis, vivant dans le même environnement et ayant la même alimentation, a montré que les obèses étaient assis 2,25 heures de plus que les autres, chaque jour, et dépensaient 350 calories de moins.

Tom Rath, dans son livre *Manger, bouger, dormir* (*Eat Move Sleep* – Missionday, 2013), a également appelé la position assise « la menace sanitaire la plus sous-estimée des temps modernes ». Il affirme que rester *assis* plus de six heures par jour augmente considérablement les chances de mourir prématurément.

Ni Tom Rath ni James Levine ne suggère que courir un marathon est un remède au problème mais plutôt un simple moyen de vous sortir de votre chaise. Levez-vous et bougez, comme nous avons été conçus pour le faire, plutôt que de mener une vie sédentaire. Marchez tout en parlant au téléphone, travaillez debout, faites des réunions debout, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur, allez faire vos courses à pied plutôt qu'en voiture – tout cela est conseillé par les auteurs.

Tom Rath affirme même que, dès que vous vous asseyez, l'activité électrique des muscles de vos jambes s'arrête, le nombre de calories brûlées chute à une par minute et la production des enzymes aidant à décomposer les graisses diminue de 90 %. De plus, après être resté assis pendant deux heures, votre taux de cholestérol augmente de 20 %.

Au contraire, conserver une vie physiquement active, socialement connectée et intellectuellement stimulante a montré son efficacité en termes de vivacité cérébrale.

### 5.3 NE VOUS PRESSEZ PAS SANS RAISON

Tout comme le fait d'engloutir vos repas et de manger à toute vitesse vous prive de la joie de déguster sans apporter aucun bienfait pour votre santé, vivre votre vie à cent à l'heure a aussi ses conséquences. Si vous n'êtes pas capable de vous souvenir de ce que vous avez eu pour le dîner hier, il est fort probable que vous étiez mentalement absent à ce moment. Et on peut dire la même chose de la vie. Si vous allez toujours vite, que vous gérez plusieurs choses en même temps, que vous pensez toujours à la prochaine tâche de votre interminable «liste de choses à faire», en vieillissant, vous vous demanderez inévitablement où votre existence a bien pu passer.

Ne vous trompez pas, la vitesse est l'ennemie de la gestion du temps, pas son allié. La vie est faite pour être savourée, pas brûlée le plus rapidement possible. De plus, ralentir mènera à une diminution du nombre d'erreurs, d'accidents, à un mode de vie plus sain, à de meilleures relations interpersonnelles et à plus d'énergie pour une vie plus heureuse et mémorable.

Beaucoup de gens sont trop pressés le matin pour prendre le petit-déjeuner, alors même que le fait de le négliger prive le cerveau de l'énergie dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale (selon le Dr. Brian Morgan du *Collège des Médecins et Chirurgiens de l'Université de Columbia*). Valorie Burton, dans son livre *How Did I Get So Busy (Comment je me suis laissée déborder)*, mentionne également une étude révélant que 58 pour cent des Américains admettent sauter le déjeuner s'ils ont trop de choses à faire.

De nombreuses études ont montré que les personnes prenant le petit-déjeuner avaient plus d'énergie tout au long de la journée. Et vous pouvez vous contenter d'un yaourt allégé, d'une tranche de pain complet et d'une banane ou d'une poignée de noix. D'un autre côté, l'énergie apportée par un café ou un doughnut se dissipera rapidement.

Sauter le petit-déjeuner n'est définitivement pas une bonne idée; cela revient à essayer de démarrer votre voiture avec un réservoir vide. Une recherche australienne rapportée dans le numéro de juin 2011 du magazine *Chatelaine* a découvert que les enfants ne prenant pas de petit-déjeuner ont plus de chances de souffrir de maladies cardiaques et d'obésité.

Ainsi, comme nous ne prenons pas le temps de manger correctement, faire de l'exercice ou dormir suffisamment, l'obésité se répand; c'est devenu une véritable épidémie. Aux États-Unis, un tiers de la population est déclarée cliniquement obèse. Il est également intéressant de constater que les enfants scolarisés dans une école à proximité d'un fast-food ont plus tendance à être obèses. 4.5 millions de Canadiens sont obèses. Cela représente 20 pour cent de la population. Prendre le temps est donc un pavé de plus sur le chemin vers une vie plus longue, plus saine et plus heureuse.

Selon Matthew Edlund, dans son livre *The Body Clock Advantage (Les bienfaits de l'horloge biologique)*, les personnes qui évitent la panique de se laisser déborder et qui savent gérer leur rythme et travailler plus efficacement vivent plus longtemps. Voilà une bien meilleure stratégie de gestion du temps que la gestion multitâche.

En effet, la vitesse consomme de l'énergie et une activité frénétique n'aura généralement pas les effets escomptés. De plus, il existe une distinction entre le fait de travailler vite parce que vous le souhaitez et être pressé parce que vous n'avez pas le choix. En effet, si c'est votre volonté, cela se révèle plus relaxant et moins exigeant en termes d'énergie. C'est pour cela qu'il est si important d'avoir un travail que l'on apprécie.

## 5.4 RALENTISSEZ VOTRE JOURNÉE

Plus vous utilisez votre cerveau, plus vous consommez d'énergie. En effet, le cerveau absorbe le carburant, l'oxygène et le glucose via 650km de vaisseaux sanguins. Et, lorsque certaines zones cérébrales se concentrent sur quelque chose, encore plus de sang y afflue pour aider notre cerveau à se ravitailler. Cela se produit par la dilatation des zones ayant besoin d'un supplément d'énergie, leur élargissement générant une redirection du flux sanguin.

Plus votre cerveau est actif, plus il consomme d'énergie. Et, si du sang n'est pas délivré en supplément lorsque les neurones en ont besoin, ces cellules ne sont pas alimentées correctement, ce qui peut entraîner une perte cognitive.

Gérer votre énergie revient donc à maximiser la consommation de votre voiture et à augmenter sa capacité kilométrique. Si vous utilisez la climatisation avec les fenêtres ouvertes, dépassez la vitesse recommandée, conduisez toute la nuit et souvent avec le frein d'urgence engagé, vous consommerez beaucoup plus d'essence. De la même manière, vous brûlerez plus d'énergie si vous vous poussez lorsque vous êtes fatigué. Ceci est évident dans l'exemple de la Commission de Libération sur parole cité dans l'introduction.

Selon le numéro de septembre/octobre 2015 de *Scientific American Mind*, même l'effort mental requis pour compter les calories pourrait entraîner l'épuisement, la fatigue et le ressentiment chez les personnes suivant un régime. L'article, de Charlotte Markey, professeure de psychologie à l'*Université Rutgers*, affirme que trop se concentrer sur ce que l'on mange diminue la capacité à faire d'autres choses, potentiellement plus importantes. En effet, les recherches ont montré que les personnes au régime ont plus de difficultés à résoudre des problèmes et à se contrôler.

**Imagine  
your future  
Invest today**

Atos is pleased to offer you an exciting opportunity to invest in your management and leadership development.

**HARVARD  
ManageMentor®**

**Atos**

Ceci s'applique de la même manière à tout ce que vous faites dans la mesure où vos ressources énergétiques sont limitées à tout moment. Que vous cherchiez à résoudre des problèmes complexes, à toujours faire plusieurs choses à la fois ou à vous concentrer pendant des heures sur la même tâche, vous épuisez votre énergie.

Vous devez ralentir lorsque vous travaillez. Des expériences européennes ont même montré que de courtes pauses de trois minutes chaque heure avaient des vertus rajeunissantes, plus que deux breaks de 15 minutes.

De plus, arrêtez de passer des coups de fils, de répondre au téléphone, de vérifier vos mails ou de commencer un nouveau travail 15 à 20 minutes avant l'heure à laquelle vous devez quitter votre travail. Utilisez ce temps pour organiser ce que vous n'avez pas eu le temps de terminer, ranger votre espace de travail, préparer la journée suivante ainsi que la transition entre le travail et la maison. Kenneth Ziegler, auteur de *Getting organized at work* (*S'organiser au travail*), affirme qu'emporter du travail chez soi, même uniquement dans sa tête, n'améliore pas tant les performances professionnelles que cela ne nuit à la vie personnelle.

Cela me rappelle un dessin humoristique : «Adolescent, vous avez du temps, de l'énergie mais pas d'argent. Lorsque vous arrivez à l'âge adulte, vous avez de l'argent, de l'énergie mais pas de temps. Et quand vous vieillissez, vous avez du temps et de l'argent mais plus d'énergie. En réalité, si vous gérez correctement votre énergie en tirant profit de ce qui vous donne du tonus, tout en évitant ce qui vous vide de votre vitalité, vous devriez avoir assez d'énergie pour toute votre vie.

## 5.5 CONTRÔLEZ VOTRE CHARGE DE TRAVAIL

Plus vous pensez que certaines choses devraient être faites dans votre vie mais sans en avoir le temps ou la force, plus vous ressentirez de stress et d'anxiété. En effet, il est rare que nous nous sentions stressés en pensant à un projet que nous avons mené à bout, à une réunion à laquelle nous avons assisté ou à un coup de fil que nous avons passé. L'inverse se révèle assez souvent vrai. Nous nous sentirions effectivement bien à l'idée d'avoir accompli toutes ces choses. Malheureusement, ce sentiment ne dure pas lorsque nous réalisons tout ce qui nous reste à faire.

Au contraire, si vous ne pensez pas qu'une chose doit absolument être faite vous ne serez pas stressé si vous ne la prenez pas en charge. Et si vous vous fichez que ce soit accompli ou non, le résultat est le même, pas de stress. Avez-vous jamais vu un enfant avoir une crise d'angoisse car il n'avait pas encore rangé sa chambre?

Être un adulte responsable a ses inconvénients ! Nous faisons *attention* à tout un tas de choses qui doivent être faites. En conséquence, si nous avons plus à effectuer que nous n'avons de temps pour le faire, comment résoudre l'équation ?

La première chose à faire est de noter tout ce que vous pensez avoir à effectuer – nous y réfléchissons moins lorsque nous les écrivons car ces tâches n'ont plus la fâcheuse tendance de nous interrompre chaque fois qu'elles nous viennent à l'esprit. La deuxième étape consiste à déterminer celles qui peuvent être éliminées sans avoir un impact significatif sur vos résultats professionnels, votre carrière, votre vie personnelle ou le bien-être de votre famille. La plupart des gens passent leur temps à avoir des choses leur entrant et leur sortant de la tête. Capturez ces idées et effacez-les avant qu'elles ne vous épuisent. Une fois que vous avez décidé qu'elles ne sont finalement pas essentielles et peuvent être ignorées, elles ne peuvent plus être un facteur de stress.

En ce qui concerne les éléments restants, chargez-vous rapidement de ceux qui prennent moins de cinq minutes. Cela ne suit pas les recommandations habituelles en gestion du temps vous conseillant de commencer par vous occuper du plus important mais vous permettra de vous sentir mieux à l'idée que ces éléments peuvent être supprimés de votre liste. Finalement, vous pourrez vous concentrer totalement sur ce qui importe le plus.

Cependant, il est possible que votre liste soit encore trop longue pour que vous puissiez réussir à tout gérer. Si c'est le cas, voyez ce que vous pouvez déléguer ou externaliser. N'ayez pas peur de demander de l'aide. Une fois fait, hiérarchisez ce qu'il reste. Prévoyez du temps pour travailler sur les tâches prioritaires – celles qui auront un impact significatif sur vos objectifs professionnels et personnels. Les plus urgents doivent être planifiés tôt dans la semaine. Si ce sont des projets chronophages, séparez-les en segments plus petits. Par exemple, programmer deux ou trois heures par semaine pour rédiger une procédure longue et complexe vous permettra de la terminer en quelques mois.

Pour finir, placez les éléments restants dans votre *Liste de choses à faire* soit sur votre agenda papier, soit dans votre smartphone. Soyez réaliste. Ne fourrez pas tout dans la liste *A faire aujourd'hui*. Répartissez-les sur les semaines à venir. Si tout n'est pas fait, ce n'est pas très important. En effet, vous avez déjà bloqué le temps nécessaire pour vous charger des tâches les plus essentielles.

Alors, si certaines choses ne peuvent pas être faites, inutile de vous mettre la rate au court-bouillon. Votre job est de faire ce qui est possible, pas de réaliser l'impossible. Ne vous stressez pas pour les choses de moindre importance. L'inquiétude et l'anxiété affaiblissent le système immunitaire aussi bien que vos compétences exécutives et vous exposent à la perte d'énergie.



Bien sûr, faire des choix consomme du carburant. Les lobes préfrontaux de notre cerveau pèsent alors le pour et le contre de chaque information, essayant de cette manière de déterminer quelle est la meilleure position à adopter. Cependant, une fois la décision prise, le stress disparaît et n'est donc plus consommateur d'énergie.

## **5.6 DÉVELOPPEZ DES HABITUDES POUR CONSERVER VOTRE ÉNERGIE**

Selon Samantha Heintzelman, une psychologue de l'*Université du Missouri*, être organisé, ranger son bureau, respecter un planning quotidien, prévoir un dîner hebdomadaire avec des amis ainsi que d'autres routines contribuent à donner du sens à votre vie. Bien que la plupart des gens pensent qu'elles ne sont source que d'ennui, les habitudes apportent de la richesse à ce monde en nous permettant d'économiser du temps et de l'énergie mentale qui pourront être investis pour atteindre des objectifs plus importants.

Peu de gens se dressent contre leur routine du matin consistant à prendre leur douche, s'habiller, se brosser les dents, etc., avant de commencer la journée. C'est un terrain essentiel pour bien démarrer leurs activités importantes. Ils ne questionnent en général pas non plus l'utilité de développer des habitudes concernant la planification de leur journée, le traitement des mails, les coups de fil à passer et le travail sur les projets les plus significatifs, répartis en petits morceaux tout au long de la journée.

Ainsi, afin de maximiser votre productivité, il est important que vous commenciez par organiser votre bureau et votre espace de travail. Paramétrez votre système d'archivage électronique et papier, votre système de suivi, définissez l'emplacement de vos fournitures, le plan de votre bureau et de votre bibliothèque, et ainsi de suite. Vous devriez également réexaminer votre charge de travail. Soyez organisé, planifiez et dédiez votre temps à ce qui compte vraiment. Simplifiez si possible. Déléguez et externalisez. Et, bien sûr, ralentissez.

Puis, choisissez un bon agenda vous présentant la semaine d'un simple coup d'œil, découpé en segments de 15 ou 30 minutes, du matin tôt à tard le soir, afin de pouvoir y noter vos activités tant professionnelles que personnelles.

Prenez l'habitude de programmer les priorités bien en avance et de noter leur début avant que vous ne deviez effectivement les commencer. Reléguez les choses de moindre importance dans votre Liste de choses à faire, sur la même page hebdomadaire de votre agenda.

Il est essentiel que vous gériez votre énergie afin de contrôler votre temps. Et les routines sont moins consommatrices en énergie, vous laissant toute votre créativité, votre dynamisme intellectuel et vos capacités à prendre des décisions pour les tâches et les projets les plus importants. De plus, votre tendance à tout reporter à plus tard sera aussi réduite au minimum.

## 5.7 MAINTENEZ UNE ATTITUDE SAINTE

Avoir un mode de vie qui vous apporte le bonheur et la santé est plus important que jamais, tout comme le fait de se doter d'une attitude vous protégeant du stress. C'est pourquoi il est essentiel de dormir suffisamment, de faire régulièrement de l'exercice et de développer son réseau social de soutien. Mais ce n'est pas tout. Il est aussi important d'être conscient des bonnes choses qui nous arrive – ces événements positifs au milieu du négatif.

Réalisez tout ce qui va bien dans votre vie et rappelez-vous que, lorsque les temps sont rudes, l'humour peut être d'une grande aide. Ne vous prenez pas trop au sérieux. Rire fait baisser les taux d'hormones liées au stress, comme le cortisol et l'adrénaline, soutient le système immunitaire, améliore l'humeur et la mémoire, vous aide à penser. Sandra Kornblatt, dans son livre *A better brain at any age* (*Un cerveau plus performant à n'importe quel âge*), commente aussi la manière dont l'humour durant l'apprentissage a tendance à améliorer les résultats obtenus aux tests.

Au contraire, l'exposition constante à la négativité peut nuire à l'apprentissage, à la mémoire, à l'attention et au jugement d'après Robert Sapolski, professeur de neurologie et de sciences neurologiques à l'*Université de Stanford*. Les chercheurs ont également lié les émotions négatives à des risques accrus de tomber malade et les positives à la santé et la longévité.

Faites des actions bénévoles de manière régulière. En aidant les autres, vous vous aiderez vous-même dans la mesure où cela vous apportera un sentiment d'accomplissement et vous permettra de prendre conscience de toutes les bonnes choses que vous avez. Une étude mentionnée par les docteurs Roizen et Oz dans une colonne du *Toronto Star* du 15 janvier 2010 a montré que le bénévolat intensifiait l'activité dans la partie du cerveau déclinant généralement avec l'âge.

Pardonnez rapidement. Cela vous libérera de la souffrance engendrée par le ressentiment. Faites également une bonne action, sans en attendre quoi que ce soit en retour. Les actes de bonté gratuits peuvent faire des miracles sur votre manière de voir la vie.



## 5.8 PRENEZ SOIN DE VOS AMITIÉS

Tout comme les foules, les relations sociales génèrent de l'énergie. Faites une liste de tous ceux dont vous appréciez la compagnie. Combien de temps avez-vous passé avec eux la semaine dernière? Le mois dernier? L'année dernière? En fait, il y a de fortes chances que certaines personnes – peut-être même des membres de votre famille – soient évincées de votre vie à cause de votre agenda surchargé. Certaines personnes sont aussi tellement occupées à cultiver leurs réseaux qu'elles en oublient toute relation qui n'aurait pas une utilité professionnelle.

Faites attention à ne pas remplacer des personnes qui comptent par des choses sans importance à cause de tous ces nouvelles possibilités qui se sont multipliées durant les dernières décennies. En effet, nous pouvons surfer sur le Net, prendre des photos avec nos téléphones, jouer à des jeux sur notre ordinateur portable, zapper sur des centaines de chaînes sur notre écran plat plasma HDTV, envoyer des mails et des messages avec notre smartphone, écouter notre musique préférée sur notre iPad, et ce à l'infini. Nous pourrions passer toute une vie à lire des manuels d'instructions pour des jeux électroniques ou des gadgets domestiques.

C'est toute une liste de choix. Et notre problème est que nous en avons bien trop à faire. Si nous ne faisons pas attention, nos actions pourraient bien s'éloigner drastiquement de nos valeurs. Nous devons donc nous assurer que nous ne perdons pas de vue ce qui importe vraiment.

Prenez cette liste de personnes par exemple et engagez-vous à passer du temps avec elles afin de vous assurer que vous le ferez. Planifiez un moment dans votre agenda la semaine prochaine ou le mois prochain pour un café, un déjeuner ou une sortie. Ne terminez jamais une conversation avec un ami par «Faisons quelque chose un de ces quatre». Dites plutôt «Voyons quand est-ce que nous pouvons nous voir». Et faites-le.

## 6 CONCLUSION

La réussite est plus une question de santé que de fortune. Dans cette époque stressante où 96 % des dirigeants affirment se sentir surmenés et où le sommeil, l'exercice physique sont relégués au second plan par la connexion constante et le besoin de toujours avoir quelque chose à faire, est en train de naître un nouveau concept de succès.

La nouvelle façon de le voir inclut toujours l'acquisition de biens et de pouvoir mais pas au détriment de la santé et du bien-être. En réalité, les scientifiques ont prouvé que l'efficacité et l'efficacité étaient toutes deux amoindries par de mauvaises stratégies visant à accomplir plus de choses, telles que la gestion multitâche ou l'allongement des heures de travail.

La nouvelle stratégie de la réussite dans tous les domaines de la vie implique quant à elle la conscience, la méditation, l'empathie, la compassion, le repos, les activités récréatives, la définition d'objectifs, l'équilibre, la santé, le bien-être et le soin constant au corps et à l'esprit, ainsi qu'à leur alimentation.

Tout le monde ne pratique évidemment pas l'intégralité de ces stratégies mais plus les gens connaissent et reconnaissent le succès, plus ils sont motivés pour effectuer ces changements dans leur mode de vie et leur carrière. Je me réfère à des livres comme *Thrive: the third metric to be defining success in creating a life of well-being, wisdom and wonder* (*Prospérer: la troisième voie du succès pour créer une vie de bien-être, de sagesse et d'émerveillement*) d'Arianne Huffington, cofondatrice et présidente du Huffington Post Media Group ainsi que *Voyage au-delà de mon cerveau* (*My stroke of insight*) de Jill Bolte Taylor, une scientifique spécialiste du cerveau. Ces deux auteurs ont en commun d'avoir vécu des expériences qui ont transformé leur vie.

En vieillissant, nous semblons nous ouvrir à de nouveaux concepts, comme le fait de plus s'intéresser à qui nous sommes plutôt qu'à notre CV, de se pencher sur le pouvoir de guérison et d'innovation de l'esprit ou des avantages de travailler en harmonie avec la nature et non contre elle.

Malheureusement, beaucoup d'entre nous meurent avant que la réalité d'une vie holistique ne fasse sa place dans leur existence. Nous mourrons en portant nos bottes – ou plus précisément avec nos téléphones portables activés.

Cependant, nous avons la capacité d'apprendre des autres et de nos propres expériences si nous prenons suffisamment de temps pour laisser leurs leçons nous imprégner. Ceci demande de la conscience de notre part – ou de l'attention si vous préférez – ainsi qu'une bonne gestion de notre énergie et de notre temps.

## 7 RÉFÉRENCES

Medina, John. *Brain Rules: 12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School*. Seattle, Wash.: Pear, 2008. Print.

Rock, David. *Your Brain at Work: Strategies for Overcoming Distraction, Regaining Focus, and Working Smarter All Day Long*. New York: Harper Business, 2009. Print.

Harris, Michael. *The End of Absence: Reclaiming What We've Lost in a World of Constant Connection*. New York: Harper Collins, 2014.

Klingberg, Torkel. *The Overflowing Brain Information Overload and the Limits of Working Memory*. Oxford: Oxford University Press, 2009.

Kornblatt, Sondra. *A better brain at any age*. San Francisco: Conari Press, 2009. Rath, Tom. *Eat move sleep*. Arlington, VA: Missionday, 2013.

Taylor, Harold L. *Managing the use of technology*. Copenhagen: Bookboon.com (Ventus), 2015, eBook. Taylor, Harold L. *Sleep: a time management strategy*. Copenhagen: Bookboon.com (Ventus), 2014, eBook. Mednick, Sara C. *Take a nap! Change your life*. New York: Workman Publishing, 2006.

Dawson, Susan, and Jim Perry. *The secrets our body clocks reveal*. New York: Ballantine Publishing Group, 1990. Print.

Herbert, Wray. *On second thought: outsmarting your mind's hard-wired habits*. New York: Crown Publishing Group, 2010. Print.

Pozen, Robert C. *Extreme productivity*. New York: HarperCollins Publishers, 2012. Print.

Burton, Valorie. *How Did I Get so Busy?: The 28-day Plan to Free Your Time, Reclaim Your Schedule, and Reconnect with What Matters Most*. New York: Broadway, 2007. Print.

Carpenter, Murray. *Caffeinated: How Our Daily Habit Helps, Hurts, and Hooks Us*. New York: Hudson Street Press, 2014. Print.

Carson, Ralph E. *The Brain Fix: What's the Matter with Your Gray Matter*. Deerfield Beach, FL.: Health Communications, 2012. Print.

Doidge, Norman. *The Brain's Way of Healing: Remarkable Discoveries and Recoveries from the Frontiers of Neuroplasticity*. New York: Viking Press, 2015. Print.

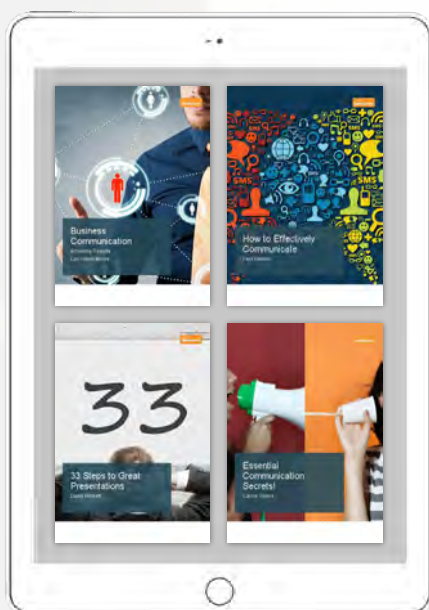
Edwards, Paul, and Sarah Edwards. *Working from Home: Everything You Need to Know about Living and Working under the Same Roof*. 5th Rev. ed. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1999. Print.

Levitin, Daniel J. *The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload*. Print.

Roizen, Michael F., and Mehmet Oz. *You, on a Diet: The Owner's Manual to Waist Management*. New York: Free, 2006. Print.

Taylor, Jill Bolte. *My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey*. New York: Viking, 2008. Print.

Zeigler, Kenneth. *Getting Organized at Work: 24 Lessons for Setting Goals, Establishing Priorities, and Managing...* Place of Publication Not Identified: McGraw-Hill, 2013. Print



Discover our eBooks on  
**Communication Skills**  
and hundreds more

[Download now](#)

**bookboon**