

Nina Bataille

EXEMPLAIRE DE LECTURE



J'arrête de COURIR après le temps



Couverture et maquette : Myriam Labarre

Photo de couverture : © LS Photo Stéphane Morsli

© 2023, ESF Sciences humaines
2^e édition 2025

Cognitia SAS
37, rue La Fayette
75009 Paris

www.esf-scienceshumaines.fr



ISBN : 978-2-7101-4786-2

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^e et 3^e a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

INTRODUCTION

Vous manquerez toujours de temps ! 9

CHAPITRE 1

J'AI TENDANCE À TROP PROCRASTINER

TEST

*Suis-je un procrastinateur occasionnel
ou chronique ?* 15

Existe-t-il une bonne procrastination ? 17

La procrastination n'est pas toujours intentionnelle 21

Succomber aux tentations vous détourne de vos objectifs 23

Je m'attaque à mon problème de procrastination 25

TÉMOIGNAGE

*« J'ai passé quarante heures à éviter
une tâche de dix minutes. »* 39

MON BILAN

*J'arrête de remettre à plus tard
ce que je peux faire tout de suite !* 41

CHAPITRE 2

JE N'AI JAMAIS LE TEMPS DE FAIRE DES PAUSES

TEST

Cap ou pas cap de faire une pause ? 46

La pause, un sujet tabou 48

Comment bien choisir ma pause ? 53

Quelle est la bonne durée ? 53

Je me ressource sans attendre les vacances 55



TÉMOIGNAGE	<i>Je prends soin de moi, cela profite à tout le monde !</i>	59
-------------------	--	----

MON BILAN	<i>Ma roue des temps sur une semaine</i>	62
------------------	--	----

CHAPITRE 3

JE PERDS TROP DE TEMPS SUR LES ÉCRANS (MES ENFANTS AUSSI !)

Du temps de cerveau disponible !.....	65
---------------------------------------	----

TEST	<i>Suis-je trop branché ?</i>	67
-------------	-------------------------------------	----

Les écrans me « volent » mon temps et mon attention	69
---	----

Vous voulez finir cramés ou quoi ?!.....	70
--	----

J'agis pour réguler mon temps d'écran.....	75
--	----

TÉMOIGNAGE	<i>La détox numérique d'un accro aux jeux vidéo</i>	84
-------------------	---	----

« Tuer le temps », ça va pas la tête !.....	86
---	----

MON BILAN	<i>Je change mes habitudes</i>	88
------------------	--------------------------------------	----

CHAPITRE 4

IMPATIENT ? DISPERSÉ ? SPEED ? ÉPUISÉ ?

TEST	<i>Je découvre ce que révèle mon impatience !</i>	92
-------------	---	----

Faut-il vraiment apprendre à ralentir ?	94
---	----

Objectif ou exigence ?	97
------------------------------	----

Je décide d'être moins speed.....	99
-----------------------------------	----

TÉMOIGNAGE	<i>Après quoi court Mélissa ?</i>	110
-------------------	---	-----



MON BILAN	<i>Parmi les sept types de repos, j'identifie ceux dont j'ai besoin en ce moment.....</i>	113
------------------	---	-----

CHAPITRE 5

JE RÊVE D'UN BON ÉQUILIBRE ENTRE MA VIE PRIVÉE ET MON TRAVAIL

TEST	<i>Performance ou bien-être, où est-ce que je me situe ?</i>	121
-------------	--	-----

Choisissez tout... mais pas en même temps !.....123

J'agis en faveur de mon équilibre !..... 130

TÉMOIGNAGE	<i>« Quelle bonne journée, j'ai bien travaillé. À demain ! ».....</i>	150
-------------------	---	-----

MON BILAN	<i>Mon tableau de bord pour garder le cap !</i>	152
------------------	---	-----

CHAPITRE 6

J'AGIS CONTRE CEUX QUI ME FONT PERDRE DU TEMPS !

TEST	<i>Est-ce que je sais détecter les voleurs de temps ?</i>	156
-------------	---	-----

Les voleurs de temps qui dépendent de moi 157

Les voleurs de temps qui ne dépendent pas de moi.....161

TÉMOIGNAGE	<i>Chris, l'ami qui devrait être remboursé par la Sécu.....</i>	166
-------------------	---	-----

MON BILAN	<i>Je renforce mes liens</i>	167
------------------	------------------------------------	-----



CHAPITRE 7

QUEL EST MON RAPPORT AU TEMPS ?

TEST

*Qu'est-ce que mon rapport au temps
dit de moi ?* 171

Le manque de temps n'est pas le mal du siècle ! 173

Je déjoue les pièges 175

TÉMOIGNAGE

*« Dites-moi où je vais mourir pour
que je n'y aille jamais. »* 190

MON BILAN

Qu'aurais-je envie de faire pour l'éternité ? 193

CONCLUSION

Votre temps est précieux : ne le tuez plus ! 195

*« La constance de vos efforts (exercice, camaraderie, travail)
est plus importante que la quantité.
Rien ne vaut les petites choses faites chaque jour,
qui sont bien plus importantes
que ce que vous faites occasionnellement. »*

Kevin Kelly

Introduction

VOUS MANQUEREZ TOUJOURS DE TEMPS !

Êtes-vous plutôt contemplatif, lent, mou, oisif, flemmard, paresseux, retardataire, procrastinateur, ou bien pressé, impatient, débordé, dispersé, speed, survolté, épuisé ? N'avez-vous jamais le temps ou souhaitez-vous prendre votre temps ? Qui que vous soyez, vous aimeriez sans doute optimiser l'équilibre entre votre vie privée et votre travail. La tendance actuelle est à la recherche de temps pour soi, et pouvoir organiser son temps comme bon nous semble est aujourd'hui une attente forte. Courses, ménage, double journée, télétravail, hyperconnexion et hyperusage des écrans, nécessité de tenir des horaires et de faire face à une multiplicité de demandes et d'obligations... Comment dire stop à la pression et mieux profiter de votre temps ?

Celui qui travaille avec acharnement ne cherche pas consciemment à foncer tout droit vers le *burn-out*. Celui qui souffre de *bore-out* ne s'est pas levé un matin en se demandant comment il allait faire pour se sentir épuisé à force de s'ennuyer professionnellement. Celui qui s'emporte à cause de son impatience aimerait sans doute savoir se contrôler. Celui qui arrive systématiquement en retard aimerait certainement se simplifier la vie en tenant ses horaires. Celui qui procrastine ne le fait pas « exprès ».



Vous reconnaissez-vous dans un ou plusieurs de ces profils ? Peut-être vous êtes-vous déjà tourné vers des outils classiques tels que les to-do lists, les rétroplannings, les matrices de gestion du temps ou les méthodes comme « Pomodoro¹ ». Vous avez peut-être constaté qu'ils étaient insuffisants pour reprendre votre vie en main. Et si ce problème de gestion du temps n'était qu'un écran de fumée vous empêchant de percevoir des problématiques plus complexes ?

Je vous propose d'identifier les causes profondes derrière chaque difficulté liée à la gestion du temps et de vous tourner vers les solutions adéquates. À chaque problème, sa solution !

Dans ce livre, chaque chapitre répond à une problématique précise, afin que vous puissiez identifier vos points forts et vos points de vigilance. À vous de choisir ce qui vous convient le mieux parmi l'éventail des solutions proposées.

L'air du temps est aux solutions miracles et aux résultats rapides, mais la réalité est tout autre. Accordez-vous le temps qu'il faut pour changer. Un petit changement s'opère rapidement, tandis qu'un changement profond nécessite de tâtonner, de vous entraîner, bref, de faire preuve de courage et de persévérance pour progresser. **Tout est difficile jusqu'à ce que cela devienne facile.** La répétition est à la source de toute compétence.

1. Pomodoro signifie « tomate » en italien. C'est une technique de gestion du temps conçue par Francesco Cirillo à la fin des années 1980. Le nom de la technique fait référence au minuteur de cuisine originellement utilisé par Cirillo pour délimiter ses périodes de travail (25 minutes) et de pause (5 minutes).



Un dernier point, mais non des moindres, je vais m'attacher tout au long de ces pages à dégommer votre satanée culpabilité qui vous freine et vous fait perdre un temps précieux !

Cet ouvrage ressourçant est ponctué de différents exercices issus du coaching professionnel et des dernières connaissances en neurosciences et sciences du comportement. Allégez votre quotidien et accordez-vous des plages de temps en appliquant des outils concrets pour vous faciliter la vie ! Décompressez, prenez du recul, apprenez à anticiper, prioriser, déléguer, fichez-vous la paix et identifiez ce qui a du sens pour vous.

Investissez du temps pour en gagner en lisant ce livre !



J'AI TENDANCE À TROP PROCRASTINER

Procrastination ! En voilà un mot compliqué pour définir une notion très simple ! Selon le psychologue canadien Piers Steel, il s'agit de reporter délibérément et inutilement une activité ou une action précédemment prévue, tout en sachant que ce retard aura des conséquences négatives : pourquoi faire aujourd'hui quelque chose que l'on pourrait faire demain ?

Il paraît que les Français sont champions de la procrastination¹ ! Décaler une séance de sport, reporter un rendez-vous chez le médecin, remettre au lendemain la finalisation d'un dossier, rendre sa déclaration d'impôts en retard... 85 % des Français seraient concernés². 49 % d'entre eux procrastineraient au moins une heure par jour au travail et 20 % seraient des procrastinateurs chroniques³ ! Généralement, les procrastinateurs ne le font pas « exprès » et ils souffrent de leur comportement.

1. Étude d'OpinionWay, mars 2018.

2. Sondage Odoxa, février 2019.

3. Viola Rita, « Dans le cerveau des procrastinateurs », *Cerveau & Psycho*, février 2022, n° 141.



La procrastination semble être une préoccupation majeure si l'on en juge le nombre d'ouvrages consacrés à ce sujet : tapez « procrastination » dans le moteur de recherche d'un site marchand : plus d'une vingtaine de livres vous seront proposés ! D'ailleurs, l'éditeur David d'Equainville⁴ a créé **la journée mondiale de la procrastination le 25 mars**.

Attention, n'est pas procrastinateur qui veut ! Remettre une action à plus tard quand cela est justifié ne constitue aucunement une forme de procrastination. Et procrastiner de temps en temps ne fait pas de vous un procrastinateur « chronique » pour autant ! Faites le test pour savoir où vous situez.

4. David d'Equainville, *Encyclopédie joyeuse de la procrastination*, Le Contrepoint, 2016.

SUIS-JE UN PROCRASTINATEUR OCCASIONNEL OU CHRONIQUE ?

Pour le savoir, cochez pour chaque question la proposition qui vous correspond le mieux et reportez-vous au résultat.

1. Quelle est la phrase qui vous définit le mieux ?
 - ☐ a. Mieux vaut fait que parfait.
 - ☐ b. Faire, c'est avancer.
 - ☐ c. Il faut toujours remettre au surlendemain ce qu'on peut faire le lendemain !
2. Comment décririez-vous votre environnement de travail ?
 - ☐ a. Im-pec-cable ! Tout est en ordre !
 - ☐ b. Quelques dossiers par-ci, par-là.
 - ☐ c. Des post-it et des notes avec des impératifs à faire.
3. Vous arrive-t-il d'aller faire un petit tour du côté des réseaux sociaux ou des sites marchands, même quand vous êtes débordé ?
 - ☐ a. Uniquement si c'est pour faire un petit break.
 - ☐ b. Cela peut m'arriver.
 - ☐ c. Très souvent.
4. Êtes-vous capable de résister aux tentations quand vous savez que vous avez du travail ?
 - ☐ a. Oui, pourquoi ?
 - ☐ b. Oui, la plupart du temps.
 - ☐ c. Pardon ? Vous pouvez répéter la question ? !
5. Vous arrive-t-il de travailler dans l'urgence ?
 - ☐ a. Jamais.
 - ☐ b. Parfois.
 - ☐ c. Souvent.

**6. Vous arrive-t-il d'être en retard ?**

- ☐ a. Non, jamais.
- ☐ b. Parfois.
- ☐ c. Fréquemment.

7. Utilisez-vous de fausses excuses pour justifier un retard ?

- ☐ a. Je donne uniquement de vraies excuses.
- ☐ b. Cela peut m'arriver de m'arranger un peu avec la réalité !
- ☐ c. Très créatif ! J'en ai tout un stock et mon chien est mort cinq fois !

8. Comment vous sentez-vous à l'idée de prendre une décision importante ?

- ☐ a. Je me lance facilement.
- ☐ b. Je réfléchis, puis j'agis.
- ☐ c. J'angoisse.

9. Les obligations :

- ☐ a. Font partie de la vie.
- ☐ b. Sont fatigantes, mais il faut bien les faire.
- ☐ c. Sont surtout des contraintes.

Résultat du test

**Vous avez obtenu une majorité de A :
ZÉRO PROCRASTINATION**

Procrastination ? Quésako ? Vous ne connaissez pas ! Pourquoi attendre pour agir alors que vous pouvez vous débarrasser des petites tâches et des grands travaux du quotidien ? Vous évitez de vous stresser et vous savez vous faciliter la vie.



**Vous avez obtenu une majorité de B :
PROCRASTINATEUR OCCASIONNEL**

Vous aimez parfois remettre les choses à plus tard. Grand bien vous fasse ! Cela vous permet de faire des pauses, de prendre du recul sur une situation ou de profiter de vos proches. C'est une grande qualité qui vous permet de vous préserver.

**Vous avez obtenu une majorité de C :
PROCRASTINATEUR CHRONIQUE**

Les experts estiment que la procrastination cache souvent un problème émotionnel plutôt qu'une mauvaise gestion du temps. Lisez attentivement toutes les solutions proposées dans ce chapitre : il y en a certainement une qui vous aidera à aller de l'avant dans les moments où vous vous enlisez dans l'inaction.

EXISTE-T-IL UNE BONNE PROCRASTINATION ?

Bien entendu ! Pour leur bon fonctionnement physique et mental, les humains ont besoin d'alterner des périodes de production et de travail avec des périodes de ressourcement. Ainsi, il est nécessaire de se reposer après une dure journée de labeur physique. De même, après un travail intense sur un dossier de fond, une pause intellectuelle est nécessaire.

Si on le sursollicite, notre cerveau n'a pas le temps de se régénérer et voilà, cette vilaine sensation de charge mentale qui s'invite ! C'est parce que nous nous laissons des temps de



rien, des temps de vide, que notre cerveau est capable de se ressourcer. C'est dans ces moments qu'il pourra de nouveau être capable d'être créatif ou de prendre du recul. C'est ainsi qu'il pourra trouver des solutions aux problèmes rencontrés dans les domaines professionnel et personnel. Ainsi, les idées surgissent quand nous laissons libre cours à nos pensées. Il s'agit d'un vagabondage mental indispensable à notre cerveau, qui lui permet d'établir des liens entre différents sujets, entre différentes connaissances. Et l'effet Euréka advient !

Autre bénéfice, quand vous ne faites rien, vous êtes disponible et comme par hasard, votre entourage vient vous voir pour entamer une discussion car vous êtes dans une attention à l'autre qui lui donne envie de vous parler, voir même de se confier.

Éloge de l'oisiveté ! Dans son ouvrage du même nom, Bertrand Russel prône le désengagement intentionnel : c'est l'inverse du temps efficace. Au lieu de vivre dans le surmenage permanent imposé par les sollicitations et les distractions de notre société moderne, ce philosophe nous suggère de prendre le temps de ne rien faire. Soyons à contre-courant, dans notre société, où tout doit être optimisé, rentabilisé, même pendant les vacances ! Alors, oui, procrastiner est parfois indispensable ! S'il faut vous en convaincre, je vous invite à tester le mode « vagabondage » (voir explications en p. 56) !

Quand il est urgent de remettre au lendemain : dédramatisez avant d'agir

Remettre au lendemain n'est pas toujours procrastiner ! Parfois, le fait d'attendre pour se laisser le temps de la réflexion est salutaire, plutôt que de réagir dans l'urgence et la précipitation.



Vous venez de recevoir un message désagréable et mensonger ? Vous sentez la colère monter face à cette situation injuste ? Ne répondez pas du tac au tac. Sous le coup de votre émotion, vous n'êtes pas en mesure de réagir intelligemment. Respirez, si nécessaire discutez de la situation avec un proche de confiance, laissez passer une nuit (qui porte souvent conseil car elle permet de prendre un peu de recul). Vous avez réussi à prendre un peu de hauteur et à dédramatiser ? Vous avez récupéré un peu de lucidité ? Vous avez peut-être même réussi à vous amuser de la situation ? Il est maintenant temps d'agir !

La paresse, une question de personnalité et de point de vue

Au royaume des aveugles, les borgnes sont rois ! Vous êtes peut-être plus lent et moins actif qu'un autre, mais cela ne fait pas de vous un procrastinateur pour autant !

Ainsi, selon votre personnalité, vous aurez tendance à être très actif et à considérer que la moindre pause fait de vous un procrastinateur ou, au contraire, vous aimerez prendre votre temps et être contemplatif. Par exemple, certaines personnes sont plutôt «relax» et se laissent porter par le moment présent sans trop se poser de questions. Tandis que d'autres ont tendance à être impatientes, à souhaiter que les choses s'enchaînent vite et peuvent se montrer rudes avec les personnes qu'elles considèrent comme lentes.

Vous avez peut-être en tête l'exemple du choc des points de vue entre les générations X et Y (respectivement nés entre 1946 et 1965 et entre 1965 et 1980) qui ont été élevées dans l'idée qu'il «fallait faire des efforts pour réussir dans la vie», tandis que les milléniaux (nés autour des années 2000) ont tendance à profiter pleinement du présent, quitte à remettre certains objectifs au lendemain, voire au surlendemain !



Mais ces derniers ne sont pas des procrastinateurs pour autant. Ceux qui aiment « buller » ne sont pas obligatoirement en train de remettre des tâches à plus tard, parfois, ils aiment simplement « kiffer » !

Quand le sentiment d'urgence entraîne une forme d'excitation !

Les amateurs de « bouffées d'adrénaline » peuvent procrastiner inconsciemment, pour vivre dans l'excitation d'avoir plusieurs tâches à gérer dans un temps limité. Ce fonctionnement est très bien décrit par Tim Urban dans sa vidéo (voir p. 43).

Si cela n'engage qu'eux-mêmes et n'a pas de conséquence pour les autres, il n'est pas nécessaire de changer. Au contraire, c'est épanouissant ! Il faut prendre conscience que ce fonctionnement correspond à son tempérament et assumer ! L'enjeu est de faire la part des choses quand cela peut porter préjudice à l'entourage. C'est seulement dans ces situations qu'il est nécessaire d'apprendre à anticiper.



Le conseil du coach

La procrastination est-elle un problème en soi ?

Posez-vous cette question : à qui ma procrastination pose-t-elle problème ? À vous ou aux autres ?

- À moi : lisez attentivement le chapitre qui suit.
- À mon entourage : s'agit-il tout simplement d'une divergence de point de vue ? Dans ce cas, vous est-il indispensable de changer ? Serait-il intéressant de faire comprendre aux autres que votre rythme est différent du leur, et que cela présente certains avantages ?