



DEEP WORK

Cal Newport

Livre anglais

LES IDÉES

TRAVAIL « PROFOND » : LE SUPER-POUVOIR RARE ET PRÉCIEUX DU 21ÈME SIÈCLE



Le travail profond est une activité effectuée dans un état de concentration intense, lorsqu'on est libéré de toutes distractions extérieures. Il nous permet d'exploiter au maximum nos capacités cognitives, de créer de la vraie valeur et de progresser rapidement. On l'oppose au travail superficiel, réalisé lorsqu'on est facilement distrait (comme répondre à ses mails), qui n'a évidemment pas vocation à apporter une valeur importante. Le travail profond est de plus en plus rare, et donc en plus en plus précieux. Cet état de concentration intense nous permet pourtant de développer deux capacités essentielles à notre réussite au 21ème siècle : maîtriser rapidement de nouveaux outils de plus en plus complexes, et produire un travail d'une excellente qualité.



DES BLOCS DE TEMPS « DEEP WORK »

Le multitâche est un mythe. Si nous voulons travailler profondément avec une concentration maximale, nous ne pouvons pas faire deux choses simultanément. Lorsque nous switchons d'une tâche à une autre, nous conservons une sorte de résidu d'attention de la première activité, qui nous empêche d'être pleinement concentré sur la seconde. Identifie les moments où tu ne risques pas d'être perturbé (Darren Hardy nous dit ici que ce sont généralement les premières et les dernières heures de la journée) et crée des blocs de temps de travail intense (stratégie numéro 1 pour installer du deep work dans sa vie).

« La quantité de travail de qualité produite est égal au temps passé multiplié par l'intensité de concentration. »

CONCENTRATION INTENSE = + DE MYÉLINE



Idee incroyable ! Connais-tu la myéline, cette substance principalement constituée de lipides servant à isoler et protéger les fibres nerveuses ? La science nous dit que : (1) pour développer une nouvelle compétence, nous devons développer plus de myéline autour des neurones concernés afin que les circuits neurologiques correspondants soient plus efficaces. (2) C'est la concentration la plus intense possible qui permet d'optimiser le développement de notre myéline, car elle force des circuits très spécifiques à travailler en isolation. À contrario, lorsqu'on fait un travail plus superficiel (avec, par exemple, Facebook en tâche de fond), plusieurs circuits sont sollicités, et le renforcement de ceux qui nous intéressent est alors plus difficile. Let's #Focus !



LA MÉDITATION PRODUCTIVE

« Pour comprendre des notions compliquées, vous devez jouir d'une concentration maximale, sans aucune distraction. Apprendre est donc un acte de travail profond. »

La productivité intense est une affaire de concentration, un art difficile aujourd'hui, tant nous sommes aisément distraits. Newport nous propose une certaine forme de méditation (pratique connue pour favoriser la concentration) : la méditation productive. Lorsque tu fais une activité physique (et non mentale, comme une marche ou le ménage), médite sur une certaine problématique de travail bien définie, et entraîne-toi à rester concentré sur ce sujet. Lorsque ton esprit se disperse, ramène-le simplement à cette problématique (de la même façon que tu le ramènerai sur la respiration lors d'une méditation classique).

LA DECONNEXION DIGITALE TOTALE EN FIN DE JOURNÉE



« À la fin de votre journée de travail, déconnectez-vous de toutes vos problématiques professionnelles. Pas d'email après le dîner, pas de réflexion sur la dernière réunion. [...] Dès que c'est fini, c'est fini ! » Excellente idée ! On a déjà parlé du fameux Digital Sunset :) Mets une alarme le soir et coupe tout ton électronique (tv, smartphone, ordi, ...). C'est le meilleur moyen d'être plus productif la journée (phases de repos essentielles aux phases de pleine concentration), de passer une meilleure nuit de sommeil (hello mélatonine, hormone du sommeil, en savoir plus ici), et d'offrir notre pleine attention pour une vie de famille digne de ce nom (notes sur l'effet pervers du digital sur nos relations ici) ! Déconnexion en soirée => #VieOptimisée :