

MANAGE YOUR DAY-TO-DAY

Jocelyn K.Glei

Livre anglais



LES IDÉES

LA CRÉATION AVANT LA RÉACTION



«Du fait de notre connexion permanente avec les autres, nous sommes devenus de plus en plus réactifs à ce que l'on nous propose au lieu de rester proactifs vis-à-vis de ce qui nous importe le plus. [...] **Le changement le plus important que vous pourriez faire dans vos habitudes de travail est de commencer par le travail créatif avant d'accorder du temps au travail réactif.**» Répondre à ses mails est le travail réactif par excellence. Or nous prenons l'habitude de les consulter dès le réveil... Sachant que notre niveau de volonté est au maximum en début de journée (avant de se dégrader par la suite), **nous devrions absolument effectuer ce travail réactif** (qui demandent très peu de volonté) **uniquement après avoir effectué notre travail de création, notre Deep Work.**



DES DÉCLENCHEURS DE TRAVAIL DE CRÉATION

Pour travailler en mode «Deep Work», Cal Newport nous dit ([ici](#)) de **créer des blocs de temps spécifiques sans distractions**, où l'on est pleinement concentré. Installer ces blocs dans notre quotidien peut être difficile. Pour nous aider, Jocelyn nous conseille d'**utiliser des déclencheurs de travail** : «utilisez les mêmes outils, les mêmes environnements, voire peut-être la même musique de fond, **pour que ces éléments soient pleinement associés au fait d'entrer dans votre zone de création.**» Idée géniale :) J'ai personnellement une routine très simple de concentration : 2min de respiration profonde, le casque réducteur de bruit sur les oreilles et Go !



RÉSIDU MENTAL / MARQUEURS DE PROGRÈS

Des études montrent que **lorsque l'on met une tâche de côté pour en commencer une autre, il existe un résidu de l'ancienne tâche qui continue d'utiliser des ressources mentales**, ressources qui sont donc indisponible pour la nouvelle. C'est très intéressant, car cela nous montre simplement que **l'on optimise notre concentration lorsque l'on termine ce que l'on commence**. Plus important encore, **finir une tâche est un marqueur de progrès**. Il est **souvent assez délicat de mesurer notre progression** dans un domaine, un projet ou une activité. Or, c'est clairement **la meilleure façon de rester motivé** lors des périodes plus difficiles. Ces marqueurs sont donc essentiels. Comment peux-tu essayer de mesurer tes progrès ? **Tenir un journal quotidien** en y retraçant les avancées du jour est une excellente méthode !



BIEN DORMIR, LA PRIORITÉ NUMÉRO 1



Des études montrent que pour chaque heure passée devant la télévision, notre espérance de vie diminue de 21,8 minutes



«Dormir est plus important que manger. Vous pouvez vous passer de nourriture pendant une semaine, et la seule chose que vous perdrez, c'est du poids. Mais ne dormez plus pendant une semaine, et vous serez complètement out. Pourtant, **on abandonne souvent une heure de sommeil en pensant, à tort, que nous pourrions l'échanger facilement contre une heure de travail productif.**» C'est l'erreur du débutant trop motivé :) Crois-moi, j'en ai souvent fait les frais. **Bien dormir (et beaucoup) doit être ta priorité numéro une si tu veux être efficace dans ton travail** (pour t'aider, notes sur le sommeil [ici](#), [ici](#) et [ici](#)).

S'ALIGNER SUR NOS RYTHMES ULTRADIENS



«**Notre corps suit ce qu'on appelle des rythmes ultradiens : des périodes de 90 minutes à l'issue desquelles nous atteignons les limites de nos capacités à travailler à la plus haute intensité.**» On connaît déjà le rythme circadien, horloge biologique interne d'une période de 24 heures, voici donc le rythme ultradien. Les études montrent que **nous pouvons être au top de notre concentration pendant 90 minutes**. Et également que le nombre optimal et maximal de ces périodes est de trois par jour. **On optimise donc notre productivité en créant trois blocs de 90 minutes de «Deep Work»**. Planifie ces blocs à des moments stratégiques de ta journée (dépendant des moments où tu travailles le mieux), et pense à bien te ressourcer/régénérer entre ces blocs (une marche, un repas, une sieste...) !