

WHEN
Daniel H. Pink

Livre anglais



LES IDÉES

LES VAGUES CACHÉES DE NOTRE JOURNÉE



Daniel Pink commence ce livre par plusieurs études où l'on cherche à suivre le niveau d'humeur des gens, minute par minute au quotidien (par exemple avec des algorithmes analysant tous les tweets postés - environ 6000 par seconde sur terre). Ces études arrivent toutes à la conclusion que **nous répétons un même schéma dans notre journée : un pic - une chute - un rebond**. En bref, **nous oscillons**. Par exemple, **notre niveau de bonheur, d'humeur ou d'énergie a tendance à augmenter durant la matinée, chuter durant l'après-midi, et remonter en soirée**. L'une des conclusions importantes est qu'il faut tenir compte de ses « vagues cachées ». **Le repas du midi est essentiel, la sieste ou une phase de repos durant l'après-midi l'est tout autant**. On en parle dans les idées 2 et 3 !



NAPPUCCINO - LE CAFÉ AVANT LA SIESTE

Nap + Cappuccino = Nappuccino #génie : L'idée est contre-intuitive, mais belle : **prendre un café, mettre un timer sur 25 minutes, et aller faire sa sieste**. Why ? Premièrement, la caféine met environ 25 minutes avant de faire son effet dans l'organisme : **on s'assure donc un double réveil, avec les bénéfices de la sieste ET ceux de la caféine**. Deuxièmement, concernant la durée du timer, au delà de 30 minutes, la sieste crée une inertie du sommeil avec un réveil très difficile. **L'idéal étant de « siester » entre 10 et 20 minutes !**



5 TYPES DE PAUSE POUR RESTAURER SON ÉNERGIE AU QUOTIDIEN



Voici 5 types de pause que tu peux intégrer dans ta journée : **1- Les micro-pauses**. J'aime beaucoup la **règle 20-20-20 : quand tu travailles, toutes les 20 minutes, regarde pendant 20 secondes quelque chose qui est à au moins 20 mètres**. Tu peux également aller simplement chercher un verre d'eau très régulièrement. **2- Les pauses sportives**. On est trop sédentaire sur son bureau, l'idée est d'aller marcher quelques minutes, voir de faire quelques pompes au moins une fois par heure. **3- Les pauses nature**. Si il y a un parc pas très loin, profite-en ! **4- Les pauses sociales**. Tu peux planifier, chaque jour, une petite pause pour discuter, ou appeler un ami. **5- Les pauses mentales**. **La méditation, et/ou la respiration contrôlée font du bien à notre productivité !** [Clique ici si tu veux apprendre à méditer 5 minutes chaque jour.](#)



J'avais tendance à ignorer les vagues du quotidien. J'ai désormais pris l'habitude de surfer dessus.



POURQUOI S'ARRÊTER EN PLEIN TRAVAIL ?

J'adore cette idée ! « Ernest Hemingway est un auteur du 20ème siècle. L'une de ses techniques favorites de productivité était de **terminer ses sessions d'écriture en plein milieu d'une phrase ou d'un paragraphe**. Cela l'aidait à retrouver immédiatement un momentum et ne pas reprendre à zéro lors des sessions suivantes. » Intéressant ! L'effet **Zeigarnik** est derrière tout ça : **on a plus tendance à se souvenir d'un travail inachevé (et à le ressasser) que d'une tâche accomplie**. À essayer !

COMMENT TERMINER SA JOURNÉE ?



« Quand notre journée de travail se termine, on a tendance à se précipiter et à faire la course - récupérer les enfants, rentrer, faire à manger, ... Mais la science nous suggère en réalité **de s'arrêter, et de prendre quelques minutes pour revenir sur notre journée, de sorte à en tirer quelque chose de gratifiant**, notamment en notant ce que l'on a accompli depuis la matinée. **Prendre conscience de sa progression est l'outil le plus motivant dans notre quotidien**. [...] Bonus : si vous avez une minute supplémentaire, envoyez un mail de remerciement à un collègue. » J'aime ce passage sur la notion de progrès. **Dans les bonnes journées, revenir sur ce que l'on a accompli nous donne un sens d'achèvement**. Dans les mauvaises, cela nous montre que l'on a fait plus que ce que l'on pensait. Et toi, comment tu termines ta journée ?