

## En quoi l'énergie est la clé de la gestion du temps

Chers amis, membres, partenaires,

Parmi les nombreux avantages que la SCGC offre à ses membres, les astuces qu'elle vous propose pour rendre votre travail quotidien plus facile vous permettront de garder les yeux sur ce qui importe vraiment. En voici ci-dessous un exemple parfait. En fait, ce sujet est si important que nous avons choisi de partager cet article avec tous.

On dit souvent que pour qu'une besogne se fasse, il faut la confier à une personne occupée. Mais pourquoi? Qu'est-ce qui explique que certaines personnes semblent avoir un tel contrôle sur leur temps?

Dans la recherche des meilleures façons de gérer son temps, le côté ironique est que la plupart perdent des heures à chercher des solutions, alors que les rares qui parviennent à maîtriser leur temps regardent dans une direction totalement différente.

Ce que nous savons sur le temps est que nous disposons tous du même nombre d'heures dans une journée. Alors, pourquoi certaines personnes accomplissent tellement plus de choses que d'autres avec ce même temps? Ou peut-être que la vraie question est : pourquoi certaines personnes en font autant ou plus dans le même laps de temps tout en **ressentant encore de l'énergie**, sans se sentir vaincues, vidées, stressées ou exténuées. À la fin de la journée, c'est ce que tout le monde souhaiterait comprendre.

Mais quel est donc le secret pour en faire autant ET se sentir en excellente forme? C'est plus simple qu'on pourrait le croire : c'est l'énergie.

Nous vous donnons ici quelques trucs pour changer votre routine et commencer à avoir l'impression que vous avez le temps dont vous espérez, simplement parce que la façon dont vous utilisez votre temps changera de la quantité pour la qualité, ce qui aura un impact sur votre énergie.

**1 – Évaluez votre situation actuelle.** Examinez vos conditions et vos heures de travail, votre routine quotidienne, votre contexte familial, votre alimentation et votre mise en forme, votre situation financière, la qualité de votre sommeil la nuit, etc. Dressez une liste de tout ce qui est susceptible de drainer votre énergie. Vous ne pourrez pas tout régler en une journée mais, en identifiant les facteurs qui vous drainent votre énergie, vous pourrez commencer à faire une planification pour réduire graduellement et, éventuellement, éliminer certains de ces éléments de stress. En éliminant des causes de stress quotidiens, vous commencerez à vous sentir plus léger, plus énergisé, plus confiant et prêt à vous concentrer sur les tâches du moment, que vous serez en mesure d'accomplir plus efficacement et en moins de temps les tâches prioritaires.

**2 – Dressez une liste de ce qui vous procure de l'énergie.** Cette liste est importante, peut-être même plus importante que la première. Elle devrait représenter toutes les choses qui vous rendent heureux,

auxquelles vous avez hâte et qui vous font sentir vivant. Vous devriez avoir du plaisir à dresser cette liste. Sinon vous n’y mettez peut-être pas les bonnes choses. Ce qu’il faut comprendre avec cette liste est qu’elle n’a pas à contenir seulement les événements majeurs comme des vacances ou une nouvelle voiture. Pensez aux petits moments de tous les jours, comme prendre un bon repas à la maison avec votre famille, assister au spectacle de danse de votre fille, ou simplement être à la maison et relaxer sur votre patio avec un bon livre. Songez aux passe-temps auxquels vous n’avez jamais le temps de vous adonner, ou au marathon dont vous parlez depuis des années. Bref, tout ce qui vous fait plaisir. Une fois votre liste en main, regardez votre routine et choisissez une ou deux choses de la liste que vous voudriez faire chaque semaine; les choses que vous **voudriez** faire, et pas ce que vous **pouvez** faire. À première vue, ça peut vous sembler impossible si vous avez déjà un horaire surchargé, mais vous verrez qu’en le faisant, votre énergie changera. Vous aurez envie de faire ces choses nouvelles et agréables que vous avez intégrées à votre horaire. Et, surtout, en allégeant les éléments de stress que vous avez identifiés, vos réveils seront énergiques et vous serez impatient de commencer la journée pour arriver au moment de l’activité agréable que vous avez planifié à votre horaire! Vous travaillerez plus efficacement parce que vous ne vous effondrez plus sous le stress du travail, et vous ne craignez pas de voir revenir ce stress le lendemain parce que ce qui vous poussera sera énergisant plutôt que drainant. Et vous constaterez qu’en plus, vous en ferez davantage en moins de temps et le plus important en vous sentant plus heureux.

**3 – Moins, c’est plus.** Le vieil adage dit que moins, c’est plus. Ce n’est pas toujours le cas mais, dans ce contexte, c’est très adéquat. La charge de travail devrait être traitée comme un marathon. Il faut s’arrêter ou ralentir de temps en temps pour refaire le plein d’énergie. Bien que la plupart des gens croient que de s’arrêter signifie en faire moins, il demeure que tout comme le coureur de marathon, qui s’arrête le temps de refaire son énergie, vous retournez à la tâche en étant plus fort. Vous travaillez plus efficacement, donc vous en faites plus en moins de temps au lieu de vous écrouler avant la ligne d’arrivée.

L’impression de manquer de temps est signe que vous devez intégrer à votre horaire encore plus d’activités énergisantes. Le temps dont nous disposons dans une journée ne changera jamais; mais le niveau de satisfaction que chaque journée procure peut assurément changer.

Pour plus d’astuces sur ce sujet ou pour vous impliquer dans des activités reliées au travail qui vous plaisent, communiquez avec votre section locale de la SCGC et voyez quelles opportunités sont plus proches de vous que ce que vous pensez. Et, comme toujours, « soyez vus, soyez entendus, soyez pertinents. »

Sincères salutations,

Michel Khouday, ing., M. Ing., PMP, Adm.A., M.B.A., Ph. D.  
President, CSCE/Président, SCGC  
President@csce.ca