

mieux pour ma vie

VOUS AVEZ L'IMPRESSION DE
N'AVOIR JAMAIS LE TEMPS DE
TOUT FAIRE. SUIVEZ LES
CONSEILS DE LAURENCE
EINFALT ET VOS JOURNÉES
VOUS PARAÎTRONT
BIENTÔT PLUS LONGUES !

Je m'organise et je

gagne du temps
pour moi !

* Des SMS pour gagner du temps

Thaïs, 33 ans : " Le SMS est une grande invention pour gagner du temps ! Plutôt que de passer 10 coups de fil pour dire : "Salut, ça va? Moi, ça va et tes gamins ? blabla... Bon, qu'est-ce que tu fais aujourd'hui ?" À la place, j'envoie un

SMS à 10 personnes : "Salut ! Quoi de prévu aujourd'hui ?" ou "Piscine aujourd'hui, ça vous dit ?" Les gens qui ont le temps, qui sont intéressés répondent, les autres non, cela prend 5 mn de mon temps, pas plus du leur, et tout le monde est content. "

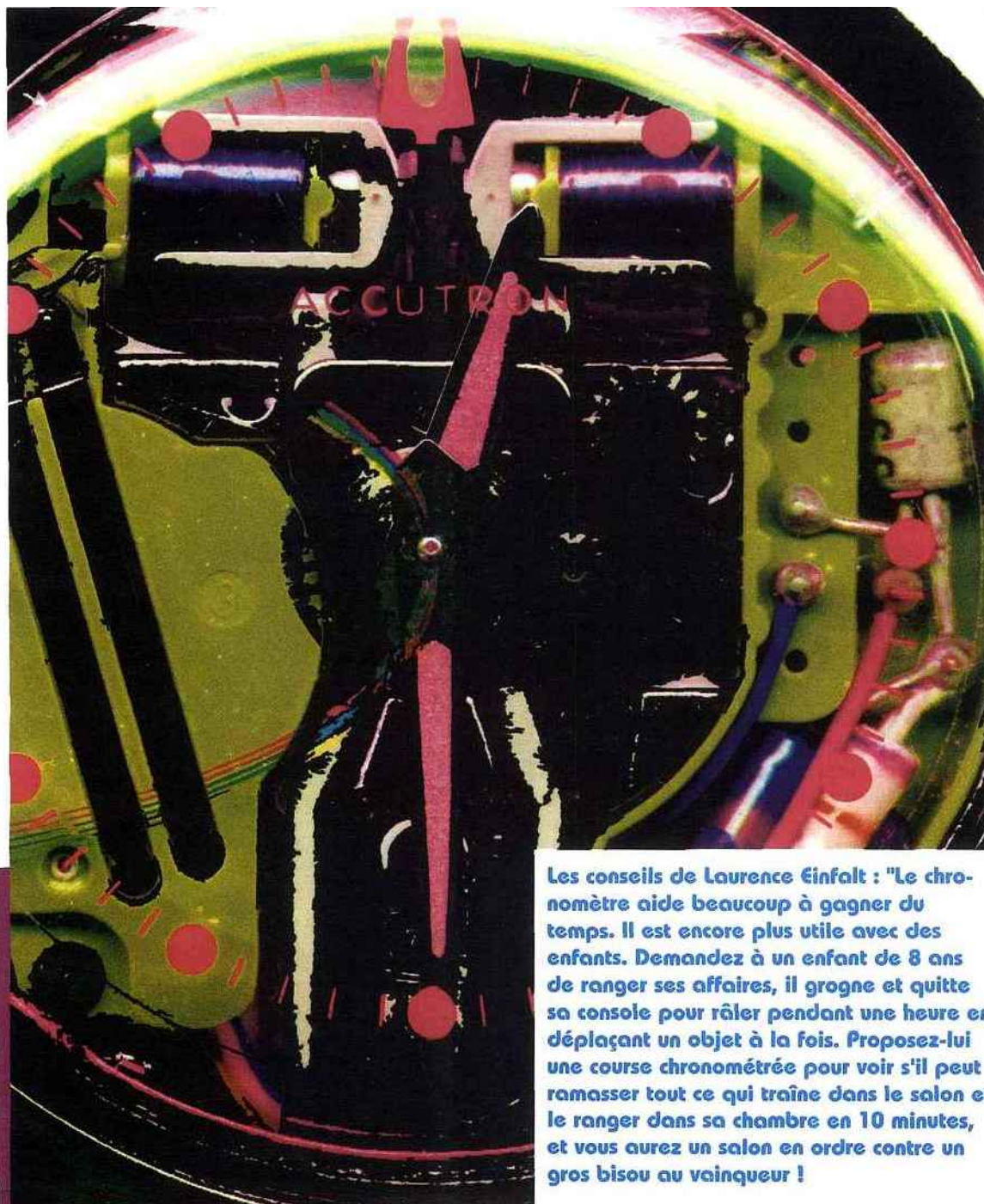
Les conseils de Laurence Einfalt : "La technologie a du bon en effet. Attention cependant à ne pas en abuser et croire que c'est la solution à tout. Parfois, comme ici, elle fait gagner du temps. Mais certains autres appareils, comme certains assistants personnels,

par exemple, ou l'électroménager très élaboré, demandent beaucoup de temps pour une bonne maîtrise. Vous perdez beaucoup de temps à apprendre à les utiliser et vous ne parvenez jamais à vous familiariser avec tout ce qui fait leur charme."



*** Ce qui me fait perdre le plus de temps au quotidien ? C'est d'attendre**

Fabienne, 43 ans : Attendre aux caisses, attendre au distributeur, attendre le bus. Pour éviter d'attendre, je décale dans le temps. Par exemple, je fais les courses tôt le matin, pendant que tout le monde dort. Il y a aussi des choses que je ne fais plus. La déclaration d'impôts trop compliquée, je la laisse à mon homme ; la copine qui m'a oubliée 15 ans et se souvient de moi seulement pour me demander un coup de main, je l'oublie aussi... Et enfin, souvent, je me fixe une limite de temps pour faire les choses. En fait, quand je décide que je dois ranger mon salon en dix minutes, je sais que ça ne prendra que 10 minutes, alors je m'y mets plus vite et je reste concentrée sur ma tâche. Ça évite de dire "Quand j'aurai une heure devant moi, je rangerai..." et finalement de passer dix précieuses minutes à regarder les pubs à la télé !



Les conseils de Laurence Einfalt : "Le chronomètre aide beaucoup à gagner du temps. Il est encore plus utile avec des enfants. Demandez à un enfant de 8 ans de ranger ses affaires, il grogne et quitte sa console pour râler pendant une heure en déplaçant un objet à la fois. Proposez-lui une course chronométrée pour voir s'il peut ramasser tout ce qui traîne dans le salon et le ranger dans sa chambre en 10 minutes, et vous aurez un salon en ordre contre un gros bisou au vainqueur !

* Je fais attention à ce qui me fait perdre du temps

Léa, 35 ans : " Gagner du temps, d'abord, c'est diminuer ou supprimer ce qui m'en fait perdre. Par exemple, le temps passé sur l'ordinateur est la plupart du temps peu constructif et pas forcément agréable. Quand j'ai des choses importantes à faire, je le cache !

Ensuite, depuis quelques années, j'ai décidé de ne repasser que l'essentiel. Les draps, torchons, jeans, je les plie et je les range directement... et certains vêtements sèchent sur un cintre et vont directement dans l'armoire. Je commande mes courses sur internet, et je vais les chercher au

magasin. Je gagne du temps et en plus je n'achète rien de superflu. Je délègue tout ce que je peux. Si quelqu'un me propose de l'aide, je l'accepte : ma mère ne me proposerait pas des petits plats congelés si ça la dérangeait... J'ai aussi changé de table. Celle que j'avais avant était toujours encombrée parce qu'elle avait une deuxième planche sous le plateau. Avec la nouvelle table, moins de bazar, moins de rangement !

Du coup, je sors plus, je fais un tas de choses. Avant, je restais chez moi, mais les choses n'avançaient pas plus vite... "

Les conseils de Laurence Einfalt :
"Beaucoup de gens se punissent de perdre du temps en restant chez eux à attendre que la motivation vienne pour faire les choses. En vérité, c'est l'inverse qu'il faut faire. L'idée, c'est : "je fais mon ménage

rapidement en 45 minutes et juste après, j'appelle Hélène pour faire une sortie shopping". Regardez comme vous faites vite les choses quand vous attendez des amis chers pour un déjeuner ! Une bonne motivation suffit souvent.

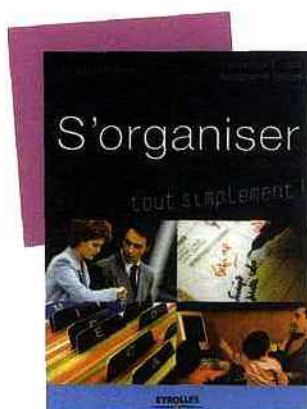
* Pour gagner du temps, préférez le juste milieu à la perfection

Le métier de Laurence Einfalt est d'aider les gens à s'organiser. À l'agence Jara, elle accompagne les gens dans leurs projets de rangement, de gestion du temps et d'organisation de leur travail. Elle est aussi l'auteur de *S'organiser, c'est facile*, et *S'organiser tout simplement*, parus aux Éditions Eyrolles

Mieux pour Moi : Quelles sont les choses qui nous font le plus perdre de temps,

en général ?

Laurence Einfalt : Souvent, vous perdez beaucoup de temps à chercher des objets ou à les ranger dans des espaces mal organisés. Vous faites aussi, assez souvent, des choses qui pourraient être faites par d'autres, mais que vous pensez devoir faire vous-même, ou être le seul à faire bien. Enfin, vous faites des choses parfois inutiles, ou vous recherchez la perfection quand le "juste milieu" suffirait.



**Mieux pour Moi :
Comment éviter de
perdre du temps à
chercher ses
affaires ?**

Laurence Einfalt : La première chose à savoir, c'est que moins vous avez d'objets chez vous, moins vous avez besoin de ranger et

d'entretenir ces objets. Par exemple, vous avez souvent un vieux service à foie gras que vous n'utilisez qu'une fois tous les deux ans et qui encombre le placard à vaisselle de "tous les jours". La question à se poser dans ces cas-là, c'est : "Ai-je vraiment besoin de conserver ce service qui m'encombre ?" N'avez-vous pas d'autres plats qui pourraient remplacer joliment et astucieusement ce service ? Donc, vous pouvez envisager de le ranger dans un endroit plus adéquat. Par exemple, dans un placard plus haut. Vous dégagerez alors un espace auquel vous pouvez accéder facilement au quotidien. Les objets de tous les jours doivent pouvoir se ranger en trois mouvements, pas plus. Et votre service à foie gras aura une place.

Pensez aussi à ranger les affaires près de l'endroit où vous les utilisez le plus souvent. Les verres à apéritif là où vous réunissez vos amis avant le repas. Mais aussi, les crayons de couleur dans le tiroir de la cuisine si les enfants y dessinent pendant que vous faites la vaisselle.

N'hésitez pas à étiqueter vos rangements. Parfois il est facile de retrouver un objet sans étiquette, mais c'est tellement plus simple, pour la famille, de le ranger au même endroit quand il y a une étiquette pour savoir où.

Mieux pour Moi : Comment convaincre

proches et collègues d'accomplir certaines tâches ?

Laurence Einfalt : Comme pour le rangement, il faut commencer par se demander si la tâche en question est vraiment nécessaire. Après tout, pourquoi insister auprès de la femme de ménage pour qu'elle fasse tous les mois les carreaux du grenier, franchement ?

Ensuite, il faut choisir la bonne personne pour déléguer une mission. Vous pensez souvent, en premier, à la personne qui sait faire ou qui apprendra rapidement (par exemple, pour la vaisselle, votre mari ou votre fille aînée). Parfois, il est plus judicieux de demander à une personne qui ne sait pas encore faire (quitte à investir du temps pour former votre plus jeune fils, par exemple). Cette personne peut être plus motivée que les autres, par la nouveauté ou par l'importance que ça lui donne.

Donc, déléguiez à quelqu'un qui sait faire ou expliquez-lui clairement son travail en précisant votre niveau d'exigence (nettoyer le sol, c'est juste passer un coup de balai ou bien vous voulez pouvoir manger par terre ?). Vous restez disponible pour l'aider en cas de besoin, et vous précisez les délais, sans créer des urgences là où il n'y en a pas.

Mieux pour Moi : Comment faire pour qu'une chose soit bien faite si vous la faites vite ou si vous demandez à quelqu'un d'autre de la faire ?

Laurence Einfalt : C'est une question intéressante. Avons-nous besoin de tout faire parfaitement ? Devons-nous repasser derrière Inès qui a fait la vaisselle mais n'a pas parfaitement rincé la mousse ? Devons-nous vraiment imaginer cinq jeux sur le thème Fées et dragons pour l'anniversaire de Juju ? Faut-il faire les poussières tous les jours, même dans la chambre d'amis ? Est-il inévitable de participer à chaque pot de départ au bureau ?

Il y a en fait des choses qui ne font plaisir qu'à notre ego. Nous les faisons parce que nous les avons toujours faites et ne voyons pas pourquoi nous changerions (repasser les torchons, par exemple). Ou parce que "*Machine le fait, et c'est une tellement bonne idée, je pourrais peut-être même le faire encore mieux*" ou même parce que "*Belle-Maman ne comprendrait pas, si elle passait, que je ne l'aie pas*

fait". Au bout du compte, vous perdez votre temps à faire des choses qui n'apportent pas grand-chose à votre équipe professionnelle ou à votre famille. Vous oubliez de passer des moments calmes, à prendre soin de votre moral et de votre physique, à faire des choses vraiment importantes, comme rire, voir vos amis, découvrir de nouvelles choses.

Stéphanie Bujon

* Un exercice pour les gens qui ont besoin de gagner du temps

Si vous avez l'impression de perdre beaucoup de temps, mais que vous ne vous en rendez pas vraiment compte, un jour de semaine normal, faites cet exercice :

* Trouvez un moyen d'être prévenue à chaque "heure pile", et notez ce que vous avez fait dans l'heure qui a précédé : notez ce que vous avez vraiment fait, même si vous êtes allée discuter vingt minutes à la machine à café ou que vous avez entraîné devant une série pour ados à la télévision.

* Classez par types d'activités ce que vous avez fait. À vous de définir les types : travail, loisirs, entretien de la maison, enfants, famille, couple, repas, etc.

* Maintenant, prenez quelques minutes pour noter sur une autre feuille ce qui est vraiment important pour vous : est-ce votre famille ? Votre travail ? Qu'est-ce qui vous fait vous lever tous les matins ? Quelle activité a de la valeur pour vous ? Listez 5 à 10 éléments et classez-les dans l'ordre.

* Comparez vos deux listes. Vous verrez que souvent, vous passez beaucoup de temps dans votre journée à faire des choses "faciles" mais sans intérêt pour vous (regarder la télé, faire des réussites sur l'ordinateur, faire les magasins). Inversement, vous faites l'impasse sur des choses importantes, comme contacter certains amis que vous aimez beaucoup, discuter avec vos enfants, organiser des soirées en amoureux, ou travailler sur un projet professionnel qui pourrait vous faire progresser.

* Réfléchissez à des moyens d'éliminer ou de limiter les tâches et activités inutiles (pas toutes ! Il faut savoir aussi, parfois, ne "rien" faire). Par ailleurs, envisagez des manières de faciliter les activités qui vous tiennent à cœur. Par exemple, décidez d'ouvrir un blog ou une page sur un réseau social pour rester en contact avec vos amis et votre famille, et prenez le temps que vous passiez à jouer au solitaire à la mettre à jour.