

Courir ou gérer ? Mieux vaut apprivoiser le temps.

La remise au lendemain, l'éparpillement, l'urgence ... on y est tous plus ou moins sujet. Repérer sa tendance, sa ligne de moindre résistance, c'est faire un diagnostic et c'est déjà traiter le problème. Le tout est d'en faire ensuite le pronostic pour trouver le remède. Mais dans tous les cas, que l'on soit sans emploi comme en activité, il faut à un moment donné s'asseoir pour réfléchir sur ce qui ne va pas et sur ce qui peut être amélioré en matière de gestion du temps et d'organisation ; ce temps là ne sera pas perdu, considérez-le comme un investissement.

On peut distinguer 2 profils types :

- ceux qui ont besoin d'être soutenus par le temps et préfèrent travailler « en fil tendu » et
- ceux auxquels il faut beaucoup d'espace et de temps devant eux.

Les premiers ont tendance à se laisser guider par les événements qui leur donnent l'occasion d'agir, mais naviguent un peu à vue. Les circonstances leur donnent des objectifs. Point fort : un temps de réaction rapide. Point faible : difficulté à hiérarchiser les priorités et à anticiper. Les seconds au contraire vont un peu contre la vague du temps en s'appropriant les événements. Ils se donnent des objectifs. Point fort : capacité à planifier et à anticiper. Point faible : difficulté à réagir promptement et remise au lendemain.

Il n'y a naturellement pas de cloisonnement étanche entre ces 2 profils ; on les allie bien souvent en ayant simplement une plus forte propension pour l'un des deux.



« Inutile de tenter d'arrêter l'écoulement du temps ... mieux vaut passer du temps à savoir comment prendre son temps que colmater les brèches ! »

Qui que vous soyez, voici quelques conseils : (la liste est loin d'être exhaustive)

- Fixez-vous des objectifs
- Dressez des plans d'actions pour anticiper les besoins logistiques.
- Hiérarchisez les priorités
- Archivez vos actions pour qu'elles puissent resservir si besoin est.

- Quantifiez, imposez-vous des délais pour ne pas vous diluer dans l'action.
- Prenez le temps de préparer vos interventions, entretien téléphonique, réunion ..
- Planifiez vos lectures et vos besoins en informations d'une manière générale.
- Échangez, communiquez et notez la source des informations.
- Associez des actions : faites d'une pierre deux coup ou même plus.
- Déléguez, mais ne vous débarrassez pas.
- Et accordez-vous des moments de détente, y compris en recherche d'emploi...

... là encore le temps peut jouer en votre faveur car c'est dans le repos qu'on puise l'énergie et le recul nécessaire à l'action.

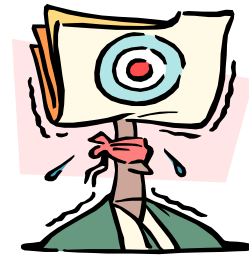
Stress et objectivité.

Stress et harcèlement moral au travail sont plus que jamais d'actualité. Il ne se passe une semaine sans que l'on trouve au moins quelques lignes à ces sujets dans la presse qui correspondent indéniablement à une réalité. Ce sont les conséquences d'une seule et même logique ; celle de la rentabilité recherchée à tout prix par les entreprises emportées dans l'engrenage de la concurrence économique. Et les 35 H diriez-vous ? Elles n'arrangent pas toujours les choses dans la mesure où elles augmentent parfois la pression au quotidien.

Une dose raisonnable de stress a un effet stimulateur. Les entreprises le savent bien et en usent pour aiguillonner leurs employés mais souvent de manière excessive et erratique. Si le stress est moteur dans une activité, trop de stress déstabilise et peut provoquer à terme, un effondrement de la personnalité qui ne peut plus faire face à la masse de travail qui s'accumule ; et c'est la perte de confiance en soi. En effet, non seulement l'excès de stress est destructeur mais il laisse de surcroît le goût amer du sentiment de culpabilité dans la bouche.

On se sent mis sur la touche, pas à la hauteur des responsabilités et on finit par croire que l'on n'est pas compétent ou bien que le type de travail ne correspond pas à ses attentes. Ceci est d'autant plus fréquent que l'on est jeune dans le métier étant donné que l'on n'a pas encore trouvé les repères qui peuvent permettre de discerner sa part de responsabilité de celle des facteurs extérieurs, et d'autant plus que l'on a pas fait ses preuves. Si l'on se retrouve dans une situation où l'on passe son temps à courir et que l'on en souffre, il faut à un moment donné, envers et contre tout, s'asseoir pour prendre du recul. Il faut faire le point et faire la part des choses, essayer de discerner celle qui nous revient de celle qui revient à l'entreprise. On a trop vite fait de dire que le poste ne nous convient pas alors qu'il peut s'agir simplement d'un défaut d'organisation et de gestion du temps. Il

serait donc dommage de partir sans au moins avoir le cœur net sur ses capacités. En effet, il est aujourd'hui assez facile de quitter une entreprise pour une autre. Mais si cela signifie la quitter par défaut, surtout si le sentiment d'échec ne repose pas sur la réalité, c'est fuir en risquant de se voir rattrapé par le même problème tôt ou tard. Il n'est pas rare de voir des personnes reproduire des situations que le phénomène de récurrence finit à la longue par aggraver parce qu'elles n'ont pas pris le temps de faire ce travail de discernement. Quels sont les aspects incontournables ? Quels sont les excès de pression managériale ? Quelles sont les limites de mes responsabilités ? Quelles sont mes priorités ? Comment puis-je améliorer leur hiérarchisation ? Comment puis-je mieux déléguer ? Qu'est qui fait gagner du temps en étant fait de suite ? Qu'est-ce qui peut être étalé au quotidien ? ... Et aussi quand aurais-je dû dire non ?...



« Du stress, oui ! pour doper l'efficacité. Trop de stress, non ! car il tue la créativité. Le stressé qui se sent dépassé par les événements se sent mis sur la sellette et la cible de la hiérarchie alors que cela se passe seulement dans sa tête. Il lui faut ouvrir les yeux pour faire la part des choses qui lui revient de celles qui revient à l'environnement du poste ; et il ne doit surtout pas se murer dans le silence ».

On se croit aussi trop souvent seul dans cette situation et on s'y enferme, alors qu'on peut s'apercevoir en parlant avec d'autres que ce n'est pas le cas. C'est en effet en communiquant que l'on peut, grâce à un regard extérieur, dédramatiser une situation et découvrir que l'on ne s'en sortait pas si mal. Pour éviter d'agir sur un coup de tête ou bien de se laisser sombrer dans une dépression, il est utile de mettre les choses au clair afin de ne pas confondre remise en question avec échec. Et si le résultat confirme qu'il faut partir, c'est dans ce cas la tête haute et libre de fausse culpabilité.