

Cessez d'être débordé : et si le problème n'était pas le temps ?

Parcours interactif avec autodiagnostic

~20 min

Nous n'avons jamais eu autant d'outils pour gagner du temps, et pourtant le sentiment d'être débordé n'a jamais été aussi fort. C'est que le problème n'est pas le temps, mais la façon dont nous le vivons : un mental qui court et fabrique sa propre urgence. Plutôt que d'empiler des méthodes, ce module s'attaque à cette racine, avec un changement de regard — le temps vécu est plus élastique qu'on ne le croit — et offre quelques pratiques simples pour cesser de courir.

— OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 01 Comprendre pourquoi les outils qui prétendent nous faire gagner du temps nous laissent parfois plus débordés.
- 02 Revisiter son rapport au temps : un temps vécu élastique plutôt qu'une ligne droite à remplir sans fin.
- 03 Distinguer ce qu'on veut faire de ce qu'on veut voir fait, pour mieux répartir le travail — que ce soit à un collègue ou à l'IA.
- 04 Reprendre la main sur son temps par des plages à durée limitée, des pauses conscientes et l'art de reporter sans culpabiliser.

— PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne prise dans une course permanente, qui finit ses journées sans avoir fait tout ce qu'elle avait prévu.

- **Prérequis** : aucun

— DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

- 1 **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
- 2 **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
- 3 **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
- 4 **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
- 5 **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

— UN EXEMPLE PARMI LES SITUATIONS PROPOSÉES

Ousmane, chargé de communication, a vingt-trois tâches en cours et dort mal. Seize lui ont été confiées par son manager ; il a ajouté les sept autres de lui-même : revue de presse, comptes rendus, tableaux de suivi. Il voit son manager jeudi, pour une demi-heure. Comment aborder ce rendez-vous ?

— ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Loi de Parkinson — Cyril Northcote Parkinson, essai paru dans *The Economist*, 1955
- Méthode Afthonios : grille « ce que je veux faire vs ce que je veux voir fait » et délégation à un collègue ou à un assistant IA
- Pauses de respiration consciente, 3 x 3 min par jour — inspiré de la pleine conscience (Jon Kabat-Zinn)
- Méthode Afthonios : dépriorisation en 2 questions (est-elle vraiment importante ? peut-elle attendre ?)

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Aruna Ranganathan et Xingqi Maggie Ye (UC Berkeley Haas), « AI Doesn't Reduce Work—It Intensifies It », *Harvard Business Review* (2026) : les entreprises doivent adopter une « pratique de l'IA » incluant des pauses intentionnelles, le séquençement du travail et davantage d'ancrage humain
- Federal Reserve Bank of St. Louis, 2025 : les utilisateurs d'IA générative gagnent en moyenne environ 2,2 h par semaine ; 20,5 % en gagnent au moins 4 h par semaine
- Microsoft, Work Trend Index, « Breaking down the infinite workday », juin 2025 : une interruption toutes les 2 minutes (environ 275 par jour), 48 % jugent leur travail chaotique et fragmenté
- Loi de Parkinson — Cyril Northcote Parkinson, essai paru dans *The Economist*, 1955