

Une astuce à tester quand tu es débordé(e)

Salut ! Bienvenue dans ce nouvel épisode de « Marcher avec Johan », le podcast de développement personnel dans lequel tu apprends bien sûr ou tu améiores ton français. On est là pour faire deux choses : améliorer ton français tout en améliorant ta vie.

Tu as dans la description de cet épisode, la possibilité de rejoindre la lettre d'information de Français Authentique pour ne manquer aucune ressource. Je te conseille vraiment de rejoindre cette liste puisque tout au long de l'année 2022, on va continuer de publier du contenu et on va même accélérer. Donc, si tu aimes le contenu en français, rejoins la lettre d'information. Tu as le lien pour cela dans la description de cet épisode.

Aujourd'hui, je voudrais parler ou te proposer une astuce à tester quand tu es débordé. Tu vas voir que c'est très contrintuitif. Contrintuitif, ça veut dire : ça va contre l'intuition. L'intuition, c'est une chose à laquelle on aurait tendance à penser spontanément. On se dit : « Tiens, la logique, l'intuition me fait dire ça ». Quelque chose de contrintuitif, c'est quelque chose qui va contre l'intuition.

Alors, je ne sais pas si tu entends. Je suis près d'un enclos où il y a des chèvres et les chèvres se battent avec leurs cornes. Elles sont un petit peu folles, ces chèvres, ici. Bref.

Donc, ça va être contrintuitif ce que je vais te dire, ça va aller contre l'intuition. Mais l'idée, c'est d'essayer d'avoir une sorte de process, une sorte de méthode, à suivre au moment où... Je suis désolé de rire, mais si tu voyais les chèvres à côté, je pense que tu rirais aussi. Avoir donc un process comme je le disais, à utiliser dès que tu es débordé.

On a tous des phases dans nos vies pendant lesquelles on est débordé, quelles que soient nos situations. En ce qui me concerne, eh bien c'est le fait d'être père de famille, d'avoir une entreprise, de beaucoup travailler, de chercher à m'améliorer au quotidien, m'améliorer dans tous les domaines de ma vie. Forcément, ça occupe, ça prend du temps et il peut y avoir des moments pendant lesquels je suis débordé. C'est le cas pour la majorité d'entre nous. Il n'y a que quand on est jeune finalement qu'on a peu de responsabilités, peu de choses à faire à tout prix, qu'on est cool, mais dès qu'on arrive dans la vie active et qu'on est indépendant, forcément on est occupé, donc c'est un problème général.

Et parfois la frontière entre être occupé et être débordé est mince. On peut passer beaucoup de temps à être très occupé et ensuite on arrive à un moment où on est débordé. Être débordé, en français, ça veut dire avoir trop de choses à faire. Si un verre déborde, tu as un verre, tu mets de l'eau, lorsqu'on dit que ça déborde, ça veut dire que l'eau sort du vert, il y a trop d'eau pour rentrer dans le verre. Ça, c'est ça déborde.

Et quand on est débordé, c'est tout simplement qu'on a trop de tâches dans nos journées. Il y a tellement de tâches que ça déborde. On en a trop. Comme il y trop d'eau dans le verre et l'eau s'échappe du verre parce qu'il y en a trop, eh bien là on a trop de tâches dans nos journées, on n'a pas assez d'heures finalement dans nos journées pour faire tout ce qu'on a à faire et pour exécuter toutes ces tâches, donc est débordé.

L'astuce, je vais te la donner tout de suite, tu vas voir, très contrintuitif : Fais une pause. C'est bizarre, ça. On se dit : « Quand je suis débordé, je devrai plutôt accélérer en fait, puisque je n'ai pas le temps. Il faut que je fasse le plus de choses possibles, donc je dois accélérer, je ne dois pas faire une pause. Qu'est-ce que c'est que cette histoire de pause ? »

Bien sûr, je ne dis pas : « Fais une pause à ne rien faire », c'est-à-dire je ne dis pas : « Tiens, tu vas aller à la plage prendre un cocktail et fermer les yeux entre chaque gorgé », ce n'est pas ça, faire une pause. Mais faire une pause, c'est justement sortir du flux.

Et la première chose que je te recommande de faire quand tu es vraiment débordé, c'est de respirer, tu souffles. Plutôt que de rester là avec le téléphone dans une main, le smartphone dans une main, l'ordinateur en face, être là sans arrêt à chercher à avancer, à travailler plus, plus vite, fais une pause. Tu coupes tout, tu t'isoles et déjà tu commences par respirer. Tu ne le fais pas trois heures, tu passes quelques minutes à respirer.

Tu peux le faire en marchant. Je parle très souvent de la marche. J'ai d'ailleurs fait un podcast de « Marcher avec Johan » dans lequel je te parle de la marche comme solution ultime à plein de problèmes. Tu peux aller marcher. Moi j'aime, quand je me sens débordé, je respire, je fais une marche.

Alors forcément, tu ne vas pas aller marcher trois heures si tu es débordé, mais juste le fait de prendre l'air, de sortir, de respirer dans la nature si tu peux le faire, moi j'ai de la chance d'avoir la nature pas loin du bureau, ça te permet vraiment, tout simplement de baisser en tension, parce que souvent quand on est complètement débordé, on est stressé. Et quand on est stressé, on ne peut pas réfléchir. Donc l'idée, c'est on souffle, on respire. Donc ça, c'est le début de la pause.

Ensuite, plutôt que de passer du temps à exécuter, on fait une pause, c'est-à-dire qu'on va se concentrer sur ses priorités et sur sa vision. Donc, on prend le temps de redéfinir ça brièvement. Encore une fois, on ne passe pas une heure à faire un brainstorming sur les 10 prochaines années de notre vie, mais on prend un peu de temps pour tranquillement se demander quelles sont nos priorités, quelle est notre vision.

J'ai fait récemment, j'ai enregistré une vidéo sur Barack Obama. En disant : « Comment Barack Obama gère le stress ? » Je t'invite à aller la voir sur la chaîne You Tube de Français Authentique. Tu vas sur la chaîne de Français Authentique, tu fais une recherche, « français authentique Obama », tu vas la trouver. Obama nous explique que, en général, le fait de se focaliser sur ce qui est important sur le long terme, ça permet vraiment de déstresser.

Donc, tu peux déjà prendre une feuille et te dire : « Bon, qu'est-ce qui est vraiment important ? » Ça te permet de faire un premier tri. Ensuite, tu gardes ta feuille de papier où tu as peut-être écrit tout en haut ce qui était important.

Par exemple, moi, dernièrement, j'ai eu une période pendant laquelle j'étais super débordé. J'ai dit : « Qu'est-ce qui est important ? » J'ai noté tout en haut : « l'Académie Français Authentique », juste en dessous : « aider mes enfants », puisque c'était un moment où ils avaient besoin de moi. Et voilà, c'était mes deux priorités. J'ai essayé de me focaliser sur les tâches me permettant de suivre ces deux priorités, parce que ces deux priorités, elles ont besoin de moi maintenant, au quotidien et à court terme. Et d'autres choses un peu plus administratives, rendre des documents etc. ça, ça peut toujours attendre.

Donc, tu prends ta feuille, tu écris tes priorités du moment et tu fais ce que les anglo-saxons appellent « un brain dump ». En gros, tu vides ton cerveau. Brain, c'est cerveau ; dump, c'est jeter, balancer. Tu vides ta tête, c'est-à-dire tu écris sur la feuille toutes les choses que tu es censé faire, que tu dois faire, parce que souvent on est stressé, on est débordé, à cause de nos discussions internes.

Dans notre tête, on dit : « Tiens, il faut que je fasse ça, il faut que je téléphone à cette personne. Ah, puis il faut corriger cette erreur qu'on avait sur le site et puis il faut aussi que j'appelle le comptable parce qu'on a un problème. Et puis, et puis, et puis... » Sors tout ça de ta tête parce que c'est tous ces dialogues et ces « ah au fait, il faut faire ça » qui te stressent un maximum. Donc, tu prends une feuille et tu te vides complètement la tête.

Une fois que tu as fait ça, premièrement, je répète, tu as soufflé, tu as respiré ; deuxièmement, tu as établi tes priorités du moment et une partie de ta vision ou en tout cas ces priorités sont en lien avec ta vision long terme, eh bien l'étape suivante, qui est de se vider la tête, t'a permis de complètement avoir le cerveau libre, ce que tu vas faire, c'est que tu vas faire un plan réaliste sur la journée. Alors ça, c'est l'étape critique et importante, un plan réaliste, c'est-à-dire que tu vas te dire : « Aujourd'hui, je ne peux faire que trois choses, eh bien je vais faire ces trois choses-là ».

Le mot important ici, le mot-clé, c'est « réaliste ». Ça, je ne suis pas bon là-dedans. Moi, j'ai tendance à vouloir planifier cinq choses alors que j'ai du temps pour en faire trois.

Je le sais. Je me bats contre ça. C'est comme si on essayait de faire rentrer trois litres d'eau dans une bouteille vide d'un litre. Ça ne rentrera pas. Et parfois, j'ai beau le savoir, j'essaie quand même de faire rentrer trois litres dans un litre. C'est évidemment une image, mais en termes de temps, c'est la même chose.

L'idée, c'est de faire un plan réaliste, c'est-à-dire de se dire : « OK. Aujourd'hui, je vais faire ça. Demain, je vais faire ça ». Ça ne sert à rien de faire un planning trop précis, parce que quand on est débordé, souvent c'est très dynamique. On attend des informations des autres et on va résoudre un problème et un autre va s'ouvrir. Donc l'idée, ce n'est pas de faire un planning super complexe, c'est juste de se recentrer vers la priorité et de planifier pour la journée et le lendemain.

Si tu fais ça, il va t'arriver un truc génial, c'est que tu vas avoir de la clarté, les choses vont être claires pour toi. Et si les choses sont claires, tu vas être serein. Clarté = Sérénité. Et si tu es serein, tu vas être productif. Sérénité = Efficacité. On arrive à une sorte d'égalité presque magique : Clarté = Sérénité = Efficacité. Ça va te permettre vraiment d'avancer sans te sentir complètement débordé.

Parce que le problème, quand on est débordé, c'est qu'on court partout, on est stressé, on fait les choses rapidement, donc on fait des erreurs, on cherche à faire du multitâche, ce mythe qui tend à te faire croire que tu peux faire plusieurs choses en même temps, que ton cerveau peut se concentrer sur deux choses en même temps et c'est faux, ton cerveau il ne sait pas se concentrer sur deux choses en même temps.

Si tu es en train de conduire et d'écouter un livre de développement personnel par exemple, ce que moi je fais tout le temps en voiture, eh bien soit tu vas être concentré et focalisé sur la route, soit tu vas être concentré et focalisé sur ce que tu écoutes, mais tu ne seras jamais focalisé et concentré sur les deux en même temps. C'est impossible. Ton cerveau, il navigue. Il va être focalisé une seconde sur la route, une seconde sur ce que tu écoutes, une seconde sur la route, une seconde sur ce que tu écoutes. Ça va donner l'impression de faire du multitâche et de faire plusieurs choses à la fois. Or, ce n'est pas vrai.

Donc quand on est débordé, on essaie de faire plusieurs choses à la fois, on écrit un email tout en écoutant un message vocal etc. et on n'est pas efficace. On est désagréable avec nos proches, avec nos collaborateurs. On n'arrive pas à réfléchir.

Donc l'idée, c'est de suivre le petit process que tu peux te noter ou que tu peux aller découvrir sur le site, puisque sur le blog de Français Authentique, tu as toutes les transcriptions. Tout ce que je dis, ce sera écrit là-bas, donc tu peux aller voir. L'idée, c'est de commencer par souffler, respirer, ensuite de définir quelles sont les priorités du moment, ces priorités en lien avec ta vision long terme, de te vider la tête, d'écrire sur une feuille

toutes les choses que tu dois faire, que tu as à faire et ensuite de les planifier sur deux jours de façon réaliste.

Bien sûr, il y a plein de choses que tu ne pourras pas faire maintenant et ce n'est pas grave, parce qu'on ne peut pas tout faire. Chaque personne qui meurt a une liste de tâches qui est incomplète. Quand j'ai réalisé ça, moi j'ai toujours eu ou j'ai, pendant très longtemps, eu un peu cette... comment dire ? Ce n'est pas vraiment une croyance, mais en tout cas c'était une illusion. J'ai eu l'illusion pendant très longtemps qu'il serait possible d'arriver à la fin d'une liste de tâches. J'ai ma liste de tâches, je vais bientôt la boucler, elle va être complète. Mais ça, ça n'existe pas, puisque quand tu as fini des tâches, tu en rajoutes. Et au moment de mourir, ma liste de tâches ne sera pas complète et ce sera OK.

Donc, pourquoi elle devrait être complétée et terminée aujourd'hui ? L'idée, c'est aussi d'accepter ça et de se dire : « Je vais faire tout ce que je peux, tout ce qui est important et ensuite, on verra ». Une fois que tu as fait tout ça, tu verras que tu seras... tu auras en tout cas les idées claires et tu seras sereins et tu seras efficace.

Je t'invite à aller jeter un petit coup d'œil aux liens dans la description de cet épisode pour rejoindre la lettre d'information, peut-être aller découvrir la transcription sur le blog.

Je te remercie du fond du cœur d'avoir suivi cet épisode. On se retrouve bientôt pour un nouvel épisode de « Marcher avec Johan ». À très bientôt. Salut !