GUIDE PRATIQUE · 10 MINUTES DE LECTURE

Récupère tes soirées et tes week-ends.

Trois gestes de dix minutes pour obtenir les mêmes résultats en en faisant moins, dans ton poste actuel.



François Jové
Auteur de « Libère ta Zone de Génie »
devenirgenial.com

POUR COMMENCER

Il est 22 h 40.

La présentation est prête depuis 18 heures. Tu la rouvres quand même, « juste pour vérifier ».

Tu changes un titre. Tu remets l'ancien. Tu relis la page 7, celle des chiffres, pour la troisième fois. Tu fermes l'ordinateur à 23 h 30, pas plus rassuré(e) qu'avant.

Le lendemain, la réunion se passe bien. Quelqu'un te dit « beau travail ». Tu réponds que l'équipe a beaucoup aidé.

Si cette scène te parle, ce guide est pour toi.

Ce que tu vérifiais vraiment

Pas la présentation : elle était bonne à 18 heures. Tu vérifiais ta place.

On en fait trop quand on n'est pas sûr(e) de ce qui, dans le résultat, vient de soi. Alors on compense par la quantité : plus de préparation, plus de relectures, plus de « oui ». Ça marche, et c'est bien le problème. Chaque réussite obtenue comme cela confirme qu'il fallait tout ce travail.

Ce que ce guide te propose

- **Un calcul**, pour voir ce que ce « trop » te prend sur une année.
- **Trois gestes de dix minutes**, à faire cette semaine avec un stylo.
- **Une suite**, si tu veux aller plus loin.

Je ne te dirai pas d'avoir confiance en toi, ni de lâcher prise. Tu l'as déjà lu ailleurs, et savoir ne suffit pas. Ici, on fait.

LE CALCUL

Ce que ça te prend en un an

Chaque semaine, combien d'heures passes-tu à vérifier, peaufiner ou refaire au-delà du nécessaire ?

Compte les relectures de trop, les réunions préparées deux fois, le travail confié à quelqu'un puis refait le soir, les messages traités le dimanche.

PAR SEMAINE	SUR UNE ANNÉE*	SOIT, À TEMPS PLEIN
1 à 2 heures	environ 70 heures	2 semaines
3 à 5 heures	environ 180 heures	5 semaines
6 à 10 heures	environ 370 heures	10 semaines et demie
Plus de 10 heures	au moins 460 heures	plus de 13 semaines

* Sur 46 semaines travaillées, pour une semaine de 35 heures.

> TON CHIFFRE
>
> Mon estimation : _____ **heures par semaine**, soit _____ **heures par an**.

Tu n'es pas seul(e). Dans une enquête YouGov pour Capital/Management, près d'un manager sur trois dit travailler deux fois plus pour compenser le doute sur sa légitimité.

Ce que le chiffre ne dit pas

Le temps n'est que la partie visible. Ce qui s'use en dessous, c'est l'énergie, puis le plaisir : on ne savoure pas une réussite qu'on met sur le compte des heures passées ou de la chance.

La bonne nouvelle : ces heures ne servent pas tes résultats. Elles servent à te rassurer. On peut donc les reprendre sans rien perdre, à condition de savoir à quoi tes résultats tiennent vraiment. C'est l'objet des trois gestes.

GESTE 1

Ce que tu as fait, toi

10 minutes · un stylo

Prends ta dernière réussite : un projet livré, une réunion difficile bien menée, une décision qui s'est révélée juste.

> **À FAIRE MAINTENANT**
>
> Écris trois choses que tu as faites, toi, et sans lesquelles cette réussite n'aurait pas eu lieu.

Ma dernière réussite :

Ce que j'ai vu, décidé ou dit, et qu'une autre personne n'aurait pas vu, décidé ou dit :

1

2

3

La règle du jeu

« J'ai beaucoup travaillé » ne compte pas. « J'ai eu de la chance » non plus. Cherche le moment précis : la question posée, le risque vu avant les autres, la personne que tu as pensé à appeler.

Si la troisième ligne ne vient pas

C'est fréquent, et c'est le cœur du sujet : ce que l'on fait bien, on le fait sans effort, donc on ne le remarque pas. Laisse la ligne vide. Le geste suivant est fait pour la remplir.

GESTE 2

Une question à cinq personnes

10 minutes pour envoyer · 10 minutes pour lire les réponses

Ce que tu ne vois pas chez toi, les autres le voient très bien.

> **À FAIRE MAINTENANT**
>
> Envoie ce message à cinq personnes qui travaillent ou ont travaillé avec toi. Rien d'autre : pas d'explication, pas d'excuse pour la question.

« Quand je suis au top, qu'est-ce que tu vois ? »

Choisis des personnes différentes : quelqu'un de ton équipe, un(e) pair, quelqu'un qui t'a dirigé(e), un(e) client(e) ou un(e) partenaire.

QUI	LES MOTS QU'ELLE OU IL EMPLOIE

Les trois thèmes qui reviennent :

1 _____

2 _____

3 _____

Ce sont rarement ceux que tu aurais cités. Et ils ne parlent presque jamais de la quantité de travail.

GESTE 3

Dix tâches, deux décisions

10 minutes · ton agenda de la semaine

Tu sais maintenant ce qu'il faut garder. Reste à choisir ce que tu lâches.

> **À FAIRE MAINTENANT**
>
> Liste dix tâches de ta semaine qui te vident. En face de chacune, coche une seule case. Puis applique deux de ces décisions aujourd'hui. Deux, pas dix.

CE QUI ME VIDE	SUPPRIMER	AUTOMATISER	DÉLÉGUER	10 MIN MAX

Mes deux décisions d'aujourd'hui :

1 _____

2 _____

Un repère pour choisir : si une tâche ne touche à aucun des trois thèmes du geste 2, c'est une bonne candidate.

DE L'AUTRE CÔTÉ DE LA TABLE

Personne ne compte tes heures

J'ai été technicien, expert technique, entrepreneur, puis j'ai dirigé des services et des entreprises pendant vingt-cinq ans.

Puis je me suis retrouvé de l'autre côté de la table : celui où l'on décide à qui confier un projet, une équipe, un poste.

Voici ce que j'y ai vu. Dans ces discussions, personne ne dit « elle travaille énormément ». On dit « elle voit les problèmes avant tout le monde ». On dit « quand il reprend un dossier, les gens se remettent à se parler ». On retient deux ou trois choses d'une personne, toujours les mêmes, et c'est sur elles que tout se joue.

Les heures, on ne les voit pas. Ou alors on les voit mal : celle ou celui qui en fait toujours plus finit par recevoir plus de tâches, pas plus de reconnaissance.

Ce que j'en ai tiré

Ta légitimité ne tient pas à ce que tu ajoutes pour te rassurer. Elle tient à ce que tu apportes sans forcer, et que tu es souvent la dernière personne à voir.

J'appelle cela ta **Zone de Génie** : l'endroit où ce que tu fais naturellement bien rencontre ce qui est utile aux autres. La connaître ne rend pas plus brillant(e). Cela permet de savoir à quel moment c'est assez.

> À RETENIR
>
> Tu n'as pas à en faire moins partout. Tu as à savoir où ton travail compte double, et à cesser de compenser ailleurs.

LA SUITE

Et maintenant ?

Si tu as fait les trois gestes, tu as trois listes : ce que tu as fait dans ta dernière réussite, ce que les autres voient, ce que tu peux lâcher.

Il reste à en faire une phrase, qui te servira à trier les demandes :

> **« Je [un verbe] [pour qui] pour [quel changement]. »**

Devant une sollicitation, tu te demandes si elle te rapproche de ta phrase ou si elle t'en éloigne. Le « non » devient plus simple à dire, parce qu'il ne parle plus de ta valeur.

Trois façons de continuer

Faire le test

Douze questions, trois minutes, pour voir où tu en es : ce que tu fais, ce que tu te dis.
devenirgenial.com/test-en-faire-trop

Lire le livre

« Libère ta Zone de Génie » : douze étapes et leurs exercices, dont ceux de ce guide. Le lire ne change rien ; faire les exercices, oui.
Découvrir le livre

En parler

Vingt minutes avec moi : on regarde tes trois listes, et si l'accompagnement du même nom est fait pour toi. Offert, sans engagement.
Réserver un échange

Dans les deux semaines qui viennent, je t'envoie quatre e-mails courts. Chacun reprend un geste et te demande où tu en es. Réponds-y : je lis tout.

François Jové | Zone de Génie
Tu réussis. Et si tu y prenais plaisir ?

Ce guide est un outil de réflexion, il ne remplace pas un avis médical ou psychologique. © Devenir Génial SAS. Tu peux le transmettre à qui tu veux du bien.