

Etes-vous un hamster dans une cage ?

Dans huit semaines, nous basculerons en 2020.

Il ne vous a pas échappé que durant cette période de l'année, notre relation au temps s'accélère. Nous devons convaincre nos clients de nous faire confiance, préparer les budgets pour l'année suivantes, réaliser les entretiens annuels d'évaluation, etc... Chaque semaine qui s'égène nous rappelle que les vacances d'été sont tellement loin...

Fait aggravant, le digital a modifié notre relation temps. Bruno Patino, dans son dernier ouvrage, la civilisation du poisson rouge, indique qu'une journée type d'un américain, en 2018, dure 30 heures car aux 24 heures classiques s'ajoutent plus de 12 heures consacrées aux écrans, aux médias et au numérique.

Que faire pour s'en sortir et de chasser cette désagréable sensation de ressembler à un hamster qui pédale dans sa roue à l'intérieur d'une cage ?

1. Faites bien les choses... au bon moment.

Comment savoir quel est le meilleur moment ? En connaissant votre chronotype.

Qu'est-ce que le chronotype ? il s'agit de notre horloge biologique. Sachez qu'elle fluctue tout au long de la journée. Pour 80 % d'entre nous, notre humeur et notre performance sont au top toute la matinée puis déclinent de 14 à 17h pour remonter après.

20 % d'entre nous se comporte différemment (cf tableau ci-contre).

	80 %	20 %
Tâches analytiques Réfléchir, analyser, écrire, décider, résolution de problèmes	Tôt le matin	Fin d'après-midi et soirée
Faire une bonne impression (Pitcher ou présentation commerciale)	Matin	Matin
Prendre une décision	Tôt le matin	Fin d'après-midi et soirée
Tâches administratives Mails, réunions	Début d'Après midi	Fin de matinée
Tâches créatives vigilance en baisse mais humeur en hausse. Traiter les Problèmes compliqués	Fin d'après-midi et soirée	Matin

2. Sifflez la fin de la partie

Quand vous avez à annoncer une bonne et une mauvaise nouvelle, par quoi commencez-vous? Pour 80 % d'entre nous... Par la mauvaise puis nous terminons avec la bonne. Pourquoi ? Parce qu'on aime toujours terminer par une bonne nouvelle. Annoncez la fin qu'elle soit positive ou pas, nous donne de l'énergie ainsi qu'à ceux qui vous entourent. Cela nous aide à tourner la page et à repartir sur de nouveaux projets et de nouvelles aventures.

L'article :

<https://www.ecoreseau.fr/expressions/chroniques/2019/10/31/etes-vous-un-hamster-dans-une-cage/>

