

PAR MARIELLE MONTRÉSOR,  
COACH DE VIE EN LIGNE

Mauvaise organisation, fatigue, dispersion et manque de recul sont souvent les causes d'une mauvaise gestion du temps. Voici 2 conseils efficaces pour gagner du temps, une énergie non renouvelable !

Montre en main

# Faites plus de choses en moins de temps !

**L**e temps passé est perdu. Alors, plus que toute autre ressource, il faut bien la gérer pour profiter davantage de la vie et de ceux que vous aimez sans sacrifier votre productivité. La chose fondamentale pour apprendre à gagner du temps, c'est de comprendre comment fonctionne votre cerveau.

## ☑ Regrouper les activités similaires

Par exemple, si vous avez une certaine de feuilles à plier dans des enveloppes, vous serez beaucoup plus rapide si vous pliez d'abord les 100 feuilles d'un coup avant de les glisser dans les 100 enve-

loppes. Vous perdrez plus de temps si à chaque fois que vous pliez 1 feuille vous la mettez dans une enveloppe, puis prenez 1 deuxième feuille, la pliez... Pourquoi sommes-vous moins rapide quand nous combinons deux actions différentes ? Pour faire deux tâches différentes, nous utilisons des parties différentes du cerveau. Il est donc obligé de faire un aller-retour permanent entre ces deux parties. Il est donc moins efficace et moins rapide.

## ☑ Éviter les interruptions

Quand vous décidez de vous atteler à une tâche, il y a un temps d'apprentissage. Par exemple, si vous voulez visser 100 vis, votre cerveau va mener une certaine réflexion