

PODCAST 221

Date d'envoi : lundi 45 à 5 :00

Titre : Le temps passe si vite

Pour écouter

LE PODCAST

« Le temps passe si vite »

C'est ici

Dans la vie on devrait prendre les choses à cœur, mais pas tant que ça !

Docteur détends toi et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier.

Bienvenue dans le 221^e audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Aimer la vie qui nous a été donnée.

Aujourd'hui je voudrais te parler du temps, de ce temps qui passe si vite, de ce temps que l'on ne voit pas passer. On a même l'impression que ce phénomène s'accélère avec les années. Est-ce juste une sensation ou une réalité ? Comment en finir avec ces journées qui ont passé si vite, quelles nous laissent avec cette impression de n'avoir rien fait ? Comment mettre le temps de notre côté, comment devenir un maître de notre temps ? Pour cela il faut respecter les 10 lois inexorables du temps.

La première de ces lois est la loi de Murphy qui consiste chaque jour à garder du temps pour l'imprévu. On a l'habitude dans nos agendas professionnel de garder des plages d'urgence, mais qu'en est-il dans nos journées de repos ?

La deuxième loi est la loi de Carlson qui consiste à limiter les interruptions. Quand on est avec un patient ou qu'on est en train de travailler sur un dossier, demander à ne pas être dérangé, ne pas répondre à ses SMS, enlever les notifications. On n'a l'impression de n'être dérangé que 10 secondes mais en fait il en faut 40 pour se reconcentrer sur notre travail.

La troisième loi est la loi de Pareto qui nous conseille de nous focaliser sur l'essentiel. 20 % de nos activités nous apporte 80 % de notre bénéfice donc inutile de se concentrer sur des activités chronophages et qui au final nous apporte que peu de satisfaction.

La loi de Parkinson quant à elle, nous conseille de nous fixer des délais. Quand on sait que l'on a un temps imparti pour réaliser une mission, il y a de fortes chances que l'on finisse dans les temps.

Quant à la loi d'Illich, elle nous conseille de nous accorder des pauses. C'est l'histoire du bûcheron qui prend le temps d'aiguiser sa hache, de s'accorder un bon repas et une sieste à la mi-journée. En fin de journée, il aura amassé plus de bois que celui qui aura travaillé non-stop toute la journée.

La loi de Laborit nous conseille de faire le plus difficile en premier, ceci est à prendre en considération lorsque l'on organise nos plans de traitement et les séquences de nos rendez-vous longs. Brian Tracy parle bien de cela dans son livre « Eat the frog » ou « Avale le crapaud » en français.

La septième loi concerne l'alternance des tâches de natures différentes en fonction de notre capacité intellectuelle ou physique durant la journée. Certains sont plus efficaces le matin que le soir ou inversement.

La huitième loi nous conseille de réfléchir avant d'agir. Il est important de garder une vue d'ensemble, c'est la position de l'aigle. Vu d'ensemble de la situation avant de partir dans l'action, c'est la position de la fourmi. Cela permet d'anticiper des challenges.

Neuvième loi, affecter un ordre de priorité aux tâches à accomplir en utilisant la matrice d'Eisenhower, en évaluant pour chacune de nos tâches leur degré d'urgence et d'importance. On dit souvent que gérer son temps est impossible, par contre on peut gérer nos priorités. Quand la priorité est faite, nous avons ce sentiment parfois jouissif d'avoir accompli notre journée.

Et enfin la dixième loi, consiste à dire que le travail programmé chasse les activités qui ne le sont pas. Si tu veux être le maître de ton temps, le maître de ta vie, le matin quand tu sors de ton lit, soit comme ce bateau qui sort du port : sais où tu vas, pourquoi tu y vas et comment tu vas y aller.

Sache que les gens qui ont des objectifs utilisent ce qui n'en ont pas !

[Avale le crapaud de Brian Tracy](#)

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !