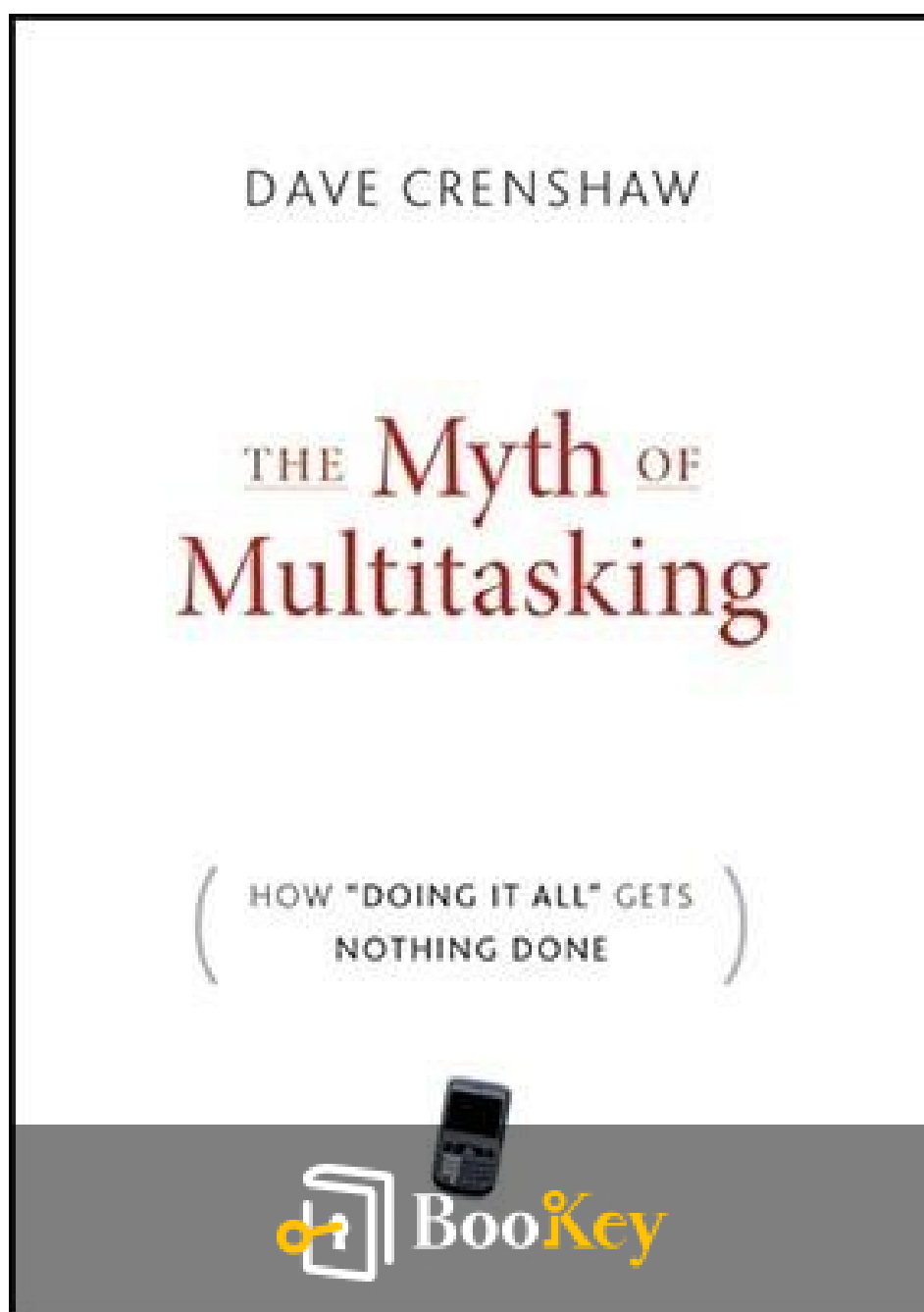


Le Mythe Du Multitasking PDF (Copie limitée)

Dave Crenshaw



Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Le Mythe Du Multitasking Résumé

Dévoiler la vérité : Pourquoi la concentration prime sur le multitâche

Écrit par Books1

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

À propos du livre

À une époque où le multitâche est souvent célébré comme un gage de productivité et d'efficacité, "Le Mythe du Multitâche" de Dave Crenshaw révèle la dure réalité derrière cette idée reçue. En captivant ses lecteurs avec des anecdotes engageantes, Crenshaw montre comment le fait de jongler avec plusieurs tâches, que l'on croit augmenter notre production, sabote en réalité notre efficacité et diminue notre rendement. En décomposant le mensonge du multitâche, il propose une perspective contre-intuitive mais libératrice : la concentration et le fait de se focaliser sur une seule tâche sont les véritables piliers de la productivité. Cette approche convaincante n'offre pas seulement une clarté et un éclairage sur ce concept souvent mal compris, mais fournit également aux lecteurs des stratégies pratiques pour reprendre le contrôle de leur temps et aiguïser leur concentration, tant dans leur vie personnelle que professionnelle. Plongez-vous dedans et découvrez la réalité motivante de faire plus en faisant moins.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

À propos de l'auteur

****Dave Crenshaw**** est un coach d'affaires influent, auteur et conférencier reconnu pour ses insights sur la productivité et la gestion du temps. Avec une approche dynamique et captivante, Dave permet aux individus et aux organisations d'optimiser leur efficacité grâce à ses stratégies réalistes et concrètes. Son travail a atteint un public mondial, offrant des conseils précieux aux leaders d'entreprise, aux entrepreneurs et aux professionnels souhaitant améliorer leur flux de travail et réduire les distractions.

L'expertise de Crenshaw repose sur une carrière de plus de vingt ans, au cours de laquelle il a consacré ses efforts à déconstruire des mythes tels que le multitâche, afin de libérer la véritable productivité. Non seulement il propose des conseils théoriques, mais il dote également les autres d'outils pratiques, leur permettant d'atteindre leur plein potentiel. En tant qu'autorité reconnue dans le domaine de la productivité, Dave Crenshaw continue de transformer des vies grâce à ses enseignements percutants.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg



Essayez l'appli Bookey pour lire plus de 1000 résumés des meilleurs livres du monde

Débloquez **1000+** titres, **80+** sujets

Nouveaux titres ajoutés chaque semaine



Aperçus des meilleurs livres du monde



Essai gratuit avec Bookey



Liste de Contenu du Résumé

Chapitre 1: L'ENTREPRISE

Chapitre 2: LE PROPRIÉTAIRE

Chapitre 3: LE MENSONGE

Chapitre 4: LE COÛT

Chapitre 5: L'ORIGINE

Chapitre 6: L'EXERCICE

Chapitre 7: Of course! Please provide the English sentences you would like me to translate into natural French expressions.

Chapitre 8: Sure! The translation for "THE QUESTION" in a more natural French expression would be "LA QUESTION." If you have more sentences or phrases to translate, feel free to share!

Chapitre 9: LA RÉUNION

Chapitre 10: L'ATTENTE

Chapitre 11: La vérité

Chapitre 12: L'ACCORDE

Chapitre 13: Le changement

Chapitre 14: LES ÉTAPES

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 15: LES SYSTÈMES

Chapitre 16: LE SUIVI

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Chapitre 1 Résumé: L'ENTREPRISE

Dans le premier chapitre de "L'Entreprise", nous faisons la connaissance de Phil, un coach en gestion du temps et en efficacité qui illustre les principes qu'il enseigne en arrivant en avance à une réunion. En sortant de sa voiture, il se tient devant GreenGarb, une entreprise de vêtements écologiques en plein essor. GreenGarb est le fruit de l'imagination de Helen Whitman, une ancienne cadre d'une grande chaîne de distribution qui a choisi de se lancer dans l'entrepreneuriat pour tirer parti de la demande croissante pour des produits durables. Sa décision a été validée par les ventes annuelles impressionnantes de l'entreprise, qui dépassent les 20 millions de dollars, et qui continuent d'augmenter.

Malgré son succès, Helen se sent débordée et fait face à l'épuisement professionnel—un problème courant parmi la clientèle de Phil. Réussis, mais stressés, ces leaders d'entreprise sont bien conscients du poids des responsabilités croissantes et du temps personnel qui se réduit. À la recherche d'un meilleur équilibre, ils se tournent vers Phil, dont l'expertise offre une issue à l'isolement de ceux qui se trouvent en haut de la hiérarchie.

En entrant dans l'environnement animé de GreenGarb, Phil est accueilli par une réceptionniste sans fioritures et une agitation palpable. L'espace de travail fourmille d'énergie chaotique maîtrisée, de bureaux en désordre et de conversations pressées—un microcosme des défis d'Helen. Alors qu'il est



conduit au bureau de cette dernière, Phil ressent que l'état de ces bureaux reflète naturellement l'état d'esprit des dirigeants, renforçant l'idée que les entreprises portent la marque de leurs propriétaires. Cette compréhension fondamentale lui permet d'offrir les conseils et les perspectives que cherche Helen, promettant ainsi un chemin vers une plus grande efficacité et un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle plus durable.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Chapitre 2 Résumé: LE PROPRIÉTAIRE

Dans le bureau du directeur général, l'atmosphère était chargée de tension.

Phil arriva et trouva une femme portant des lunettes, qui lui lança un regard complice, laissant entendre qu'Helen était très occupée. Helen, la directrice générale, invita Phil à se joindre à la conversation malgré les discussions en cours. Il était clair que la pièce était en effervescence, avec deux responsables et la femme tenace nommée Sally.

Sally semblait impatiente d'aborder un problème avec Helen, son impatience était palpable alors qu'elle attendait son tour pour parler. Une fois la réunion avec les responsables terminée, Helen reconnut l'urgence de Sally, laissant transparaître une pointe de sa propre impatience, et lui demanda directement ce dont elle avait besoin.

Sally évoqua une préoccupation pressante concernant un fournisseur au Kansas qui attendait la décision d'Helen sur un changement de couleur, passant du kaki au beige clair. Helen, maîtrisant visiblement sa frustration, rappela à Sally qu'elle avait déjà donné son approbation pour ce changement de couleur la veille. Elle insista sur l'importance de ne pas retarder l'expédition.

Une fois cette question réglée, Sally demanda hésitante des nouvelles de certains designs qu'elle avait envoyés à Helen le jour précédent. Helen,



débordée par ses tâches, admit qu'elle ne les avait pas encore examinés mais promit de le faire dans la journée.

Sally, paraissant encore indécise, se dirigea vers la sortie mais s'arrêta lorsqu'Helen l'interpella à nouveau. Sally se retourna avec anticipation, comme si elle attendait quelque chose d'important. Au lieu de cela, Helen lui demanda simplement de fermer la porte en sortant, signifiant la fin de leur échange.

Cette scène dépeignait un environnement à haute pression où Helen, en tant que directrice générale, jonglait avec de nombreuses responsabilités, équilibrant ses devoirs managériaux tout en répondant aux préoccupations de son équipe. L'interaction soulignait les défis des priorités et de la communication dans un milieu professionnel rapide.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 3 Résumé: LE MENSONGE

Dans le chapitre intitulé "Le Mensonge", nous faisons la connaissance d'Hélène, une personnage submergée par les exigences de sa vie trépidante. Elle est accaparée par la nécessité de répondre à des courriels, de gérer des boîtes vocales débordantes et de faire face à des interruptions constantes, tout en essayant de maintenir sa productivité. Lors d'une réunion avec Phil, qui semble être un consultant ou un coach, Hélène exprime son stress et ses défis. Phil l'encourage à se concentrer sur leur échange sans distractions, soulignant l'importance d'un temps sans interruption.

Phil introduit le concept de multitâche, ce qui suscite immédiatement un sentiment de fierté chez Hélène. Elle se considère comme la "Reine du Multitâche", persuadée que cette compétence est essentielle pour elle et ses employés. Pourtant, Phil remet en question sa perception en comparant le multitâche à la célèbre citation de Mark Twain : « Il y a des mensonges, des mensonges damnés et des statistiques », suggérant que l'équivalent moderne serait que le multitâche est une erreur largement répandue.

Phil soutient que le multitâche est plus qu'un simple mensonge ; c'est une idée reçue acceptée qui n'est ni vraie ni efficace. Malgré la confiance d'Hélène en sa capacité à jongler avec plusieurs tâches et son travail acharné, Phil souligne qu'il ne s'agit pas de l'effort fourni, mais de l'efficacité des résultats obtenus. Il se demande si le multitâche produit réellement les



résultats escomptés, impliquant que ses bénéfices perçus sont trompeurs.

Cette conversation marque un tournant, mettant en avant que la clé du manque d'efficacité d'Hélène réside dans sa dépendance au multitâche. Le chapitre prépare le terrain pour que Phil éduque Hélène sur les pièges du multitâche et l'oriente vers une approche plus efficace et ciblée de ses tâches et responsabilités.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Pensée Critique

Point Clé: Concentrez-vous sur un travail focalisé

Interprétation Critique: Découvrir l'impact profond de la mise à disposition de temps dédié pour un travail concentré peut changer votre vie. Comme le montre l'histoire de Helen, la croyance commune selon laquelle le multitâche est un signe d'efficacité conduit souvent au stress, à la distraction et à des résultats dilués. En priorisant un temps sans perturbation, vous êtes en mesure de vous concentrer profondément, de travailler de manière créative et d'atteindre des résultats de meilleure qualité. Reconnaître la fausse idée du multitâche vous libère des griffes d'un chaos inutile, vous offrant un sens du contrôle et de la clarté. Cette prise de conscience ouvre la porte à une vie plus équilibrée, productive et épanouissante.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Chapitre 4: LE COÛT

Dans le chapitre intitulé "Le Coût," Phil, un expert en efficacité, engage une conversation révélatrice avec Helen, une professionnelle débordée, sur les inconvénients cachés du multitâche. Phil commence leur discussion en soulignant les interruptions auxquelles fait face Helen durant une heure de travail typique, attirant l'attention sur ses fréquentes vérifications d'e-mails, ses appels et les questions spontanées de ses collègues. L'enquête de Phil révèle qu'Helen subit environ six interruptions chaque heure, ce qui l'oblige à passer constamment d'une tâche à l'autre.

Phil explique le concept de "changement de tâche," qui consiste à déplacer rapidement son attention d'une tâche à l'autre, plutôt que de les réaliser simultanément. Cette pratique entraîne des "coûts de changement," un terme emprunté à l'économie, qui fait référence au temps et à l'efficacité perdus lors de ces transitions. En se plongeant dans la routine de travail d'Helen, il devient évident que sa croyance en l'efficacité du multitâche est mal placée, car son passage fréquent d'une tâche à l'autre perturbe considérablement sa productivité.

Pour soutenir cette idée, Phil cite des recherches menées par des experts reconnus, tels que René Marois et des études de l'Université de Californie, Irvine, qui suggèrent que le cerveau est biologiquement incapable de multitâcher de manière efficace. Phil aborde également les implications



économiques, en notant que les interruptions et les inefficacités contribuent collectivement à des pertes de productivité massives sur le lieu de travail.

Le chapitre souligne qu'une part importante de la journée de travail est consommée par des interruptions actives, auto-initiées, et des interruptions

**Installez l'appli Bookey pour débloquent le
texte complet et l'audio**

Essai gratuit avec Bookey





Pourquoi Bookey est une application incontournable pour les amateurs de livres



Contenu de 30min

Plus notre interprétation est profonde et claire, mieux vous saisissez chaque titre.



Format texte et audio

Absorberez des connaissances même dans un temps fragmenté.



Quiz

Vérifiez si vous avez maîtrisé ce que vous venez d'apprendre.



Et plus

Plusieurs voix & polices, Carte mentale, Citations, Clips d'idées...

Essai gratuit avec Bookey



Chapitre 5 Résumé: L'ORIGINE

Dans une discussion animée sur le multitâche, Helen et Phil explorent les idées reçues entourant ce terme et ses implications sur l'efficacité humaine. Helen, se sentant comme si elle venait de terminer un entraînement, commence par une question sur la raison pour laquelle le multitâche, souvent perçu sous un jour négatif, est si répandu. Phil propose une perspective historique, expliquant comment le terme est apparu à la fin du XXe siècle, en faisant un parallèle avec le fonctionnement des ordinateurs, et est rapidement devenu un mot à la mode. Malgré sa popularité, le terme était initialement destiné aux machines, et non aux humains. Phil souligne que le multitâche a vu le jour dans le monde de l'informatique, où un processeur central change rapidement de tâches, donnant l'illusion d'un traitement simultané.

Phil insiste sur le fait que le mot "apparent" est crucial, car ni les ordinateurs ni le cerveau humain ne peuvent vraiment se concentrer sur plusieurs tâches à la fois. Ils passent plutôt d'une tâche à l'autre très rapidement. Helen reconnaît que l'explication plus accessible de Phil lui convient mieux qu'une plongée technique de son service informatique. Phil se lance alors dans une clarification de la différence entre ce qu'il appelle le "switchtasking"—essayer de réaliser deux tâches nécessitant un effort mental simultanément—et le "background tasking", où seule une tâche nécessite cet effort.



Helen saisit rapidement le concept, fournissant des exemples de switchtasking comme envoyer des e-mails tout en écoutant un collègue, et de background tasking tel que dîner en regardant la télévision. Phil acquiesce à sa compréhension, illustrant davantage le background tasking avec des exemples comme travailler sur un ordinateur en attendant un travail d'impression. Cependant, lorsque le sujet de parler au téléphone en conduisant est abordé, Phil évite la controverse potentielle en reconnaissant des études comparant ses risques à ceux de la conduite en état d'ivresse tout en notant le débat sociétal.

La conversation se tourne vers une évaluation de ces pratiques. Phil évite de les étiqueter comme étant catégoriquement "bonnes" ou "mauvaises", mais affirme que le switchtasking est de façon intrinsèque moins efficace. En revanche, le background tasking pourrait proposer des gains d'efficacité s'il est correctement utilisé. Néanmoins, il admet qu'au quotidien, quand les gens parlent de multitâche, ils se réfèrent généralement au switchtasking, qui reste inefficace.

À travers ce dialogue, Phil et Helen dissèquent la nature illusoire du multitâche, la contrastant avec des activités véritablement productives et soulignant la nécessité d'un langage précis pour décrire nos actions dans le monde moderne.



Chapitre 6 Résumé: L'EXERCICE

Dans ce chapitre, la scène se déroule avec Hélène et Phil, engagés dans une discussion approfondie sur le multitâche et ses effets. Leur conversation est interrompue par Sally, qui entre avec une question, bien qu'elle sache qu'Hélène préfère ne pas être dérangée. Cette interaction initiale met en lumière la tension entre le maintien de la concentration et la gestion des interruptions, une situation fréquemment rencontrée au travail.

Phil, présenté comme un expert en productivité, remet en question la croyance commune selon laquelle le multitâche est bénéfique. Hélène, initialement frustrée par l'interruption, écoute alors que Phil suggère que chaque changement d'attention a un coût. Sally conteste le point de vue de Phil, arguant que les femmes sont meilleures en multitâche que les hommes, une affirmation qu'elle attribue de manière vague à des sources anecdotiques. Phil, avec diplomatie, répond en se référant à des études scientifiques, expliquant que les preuves d'une différence de genre en matière de capacités de multitâche sont floues.

Pour illustrer son propos de manière concrète, Phil propose un exercice simple à Hélène et Sally. Il leur demande d'écrire une phrase tout en alternant entre des lettres et des chiffres. Cet exercice montre finalement que ce genre de changement double le temps nécessaire par rapport à l'écriture de chaque séquence séparément. Les deux femmes réalisent alors l'impact des



"coûts de changement" sur la productivité.

Phil utilise l'exercice pour expliquer que le multitâche, ou ce qu'ils appellent le 'switchtasking', engendre non seulement des coûts physiques mais aussi mentaux, car le cerveau peine à maintenir son attention entre les tâches. Phil compare le cerveau à un ordinateur avec plusieurs onglets ouverts, capable de gérer efficacement qu'une seule tâche à la fois.

Hélène commence à apprécier les inconvénients du multitâche, envisageant d'éventuels changements dans sa façon de travailler. Pendant ce temps, Sally reste sceptique, se demandant si le multitâche offre vraiment des avantages en matière de productivité. Phil et Hélène avancent que, bien que le multitâche ne soit pas intrinsèquement nuisible, il est souvent mal appliqué, entraînant une inefficacité.

Le chapitre se termine avec Phil soulignant l'importance de privilégier un travail concentré plutôt que le multitâche. Grâce à son exercice, Phil confirme que ce qui semble être un multitâche efficace peut en réalité entraver la productivité, incitant les personnages à reconsidérer la manière dont ils répartissent leur attention dans leurs tâches quotidiennes.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 7 Résumé: Of course! Please provide the English sentences you would like me to translate into natural French expressions.

Dans ce chapitre, le récit s'attarde sur les défis et les pièges du multitâche, en particulier dans le contexte des interactions au travail. La scène se déroule dans le bureau d'Helen, où Sally, Helen et Phil assistent à un exemple concret des conséquences d'une attention divisée. De leur point de vue, ils observent Jason, un stagiaire sérieux, qui essaie d'engager Tracy, sa superviseuse, dans une conversation importante. Cependant, Tracy, absorbée par un rapport de l'entreprise, ne lui accorde qu'une attention fragmentée, préférant finalement un appel téléphonique à leur échange.

Ce moment devient un catalyseur pour une discussion plus large entre Sally, Helen et Phil sur les inefficacités et les coûts relationnels du multitâche, ou "switchtasking", comme l'appelle Phil. Ce dernier souligne que, bien que les gens soient souvent fiers de leur capacité à jongler avec plusieurs tâches, cette pratique diminue inévitablement l'efficacité et nuit aux relations interpersonnelles. Offrir aux autres une attention partielle compromet la qualité et l'efficacité de la communication, qui est essentielle tant dans les domaines personnel que professionnel.

Sally admet qu'elle a besoin de s'améliorer dans ce domaine, reconnaissant sa tendance habituelle à multitâcher et son impact sur ceux qui l'entourent.



Phil la rassure ainsi que d'autres qui pourraient rencontrer des tendances similaires, affirmant que reconnaître le problème est le premier pas vers l'amélioration. Il fait une analogie pour contraster l'efficacité perçue et réelle du multitâche : être bon en multitâche revient à maîtriser une méthode moins efficace pour accomplir des tâches.

Phil clarifie en outre que, quelle que soit la compétence personnelle, le multitâche est intrinsèquement moins efficace que de se concentrer sur une seule tâche à la fois. En le comparant aux transports—où un cycliste, peu importe son niveau de compétence, ne pourra jamais dépasser un automobiliste—il souligne les limitations inévitables du multitâche. Le chapitre se conclut sur un consensus concernant l'importance de l'attention indivisée et la reconnaissance que privilégier un engagement concentré conduit à des interactions plus significatives et réussies.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Chapitre 8: Sure! The translation for "THE QUESTION" in a more natural French expression would be "LA QUESTION." If you have more sentences or phrases to translate, feel free to share!

Dans ce chapitre de l'histoire, Phil, Helen et Sally sont engagés dans une conversation qui met en lumière des problèmes sous-jacents liés à la communication et à la gestion du temps au travail. Sally semble hésitante avant de quitter la pièce, comme si elle essayait de se souvenir de quelque chose d'important. Phil remarque ce comportement et lui pose des questions à ce sujet. Sally admet qu'elle prend souvent un moment pour s'assurer qu'elle a demandé à Helen tout ce qu'il fallait avant de partir, ce qui reflète un thème plus large d'incertitude et d'urgence parmi les employés d'Helen.

Phil approfondit cette observation avec Helen, notant qu'il est courant que les employés essaient de tirer le meilleur parti de leur temps avec elle. Il suggère que cela découle du fait qu'ils ne savent jamais quand ils auront à nouveau son attention, soulignant son habitude d'être constamment occupée ou en mode "multitâche"—un concept qui désigne le fait de passer rapidement d'une tâche à l'autre, souvent au détriment de l'efficacité et au risque de stress.

Prenant conscience que ses habitudes de travail pourraient générer du stress au sein de son équipe, Helen exprime sa préoccupation et sa frustration,



reconnaissant son besoin de fermer sa porte pour éviter les interruptions constantes. En réponse, Phil propose une solution en soulignant l'importance d'établir des moments de communication clairs, ou "quand", pour que son équipe puisse interagir avec elle sans ressentir cette urgence.

**Installez l'appli Bookey pour débloquent le
texte complet et l'audio**

Essai gratuit avec Bookey





Retour Positif

Fabienne Moreau

Un résumé de livre ne testent
ion, mais rendent également
amusant et engageant.
té la lecture pour moi.

Fantastique!



Je suis émerveillé par la variété de livres et de langues
que Bookey supporte. Ce n'est pas juste une application,
c'est une porte d'accès au savoir mondial. De plus,
gagner des points pour la charité est un grand plus !

Giselle Dubois

Fi



Le
liv
co
pr

é Blanchet

de lecture
ception de
es,
ous.

J'adore !



Bookey m'offre le temps de parcourir les parties
importantes d'un livre. Cela me donne aussi une idée
suffisante pour savoir si je devrais acheter ou non la
version complète du livre ! C'est facile à utiliser !"

Isoline Mercier

Gain de temps !



Bookey est mon applicat
intellectuelle. Les résum
magnifiquement organis
monde de connaissance

Appli géniale !



J'adore les livres audio mais je n'ai pas toujours le temps
l'écouter le livre entier ! Bookey me permet d'obtenir
un résumé des points forts du livre qui m'intéresse !!!
Quel super concept !!! Hautement recommandé !

Joachim Lefevre

Appli magnifique



Cette application est une bouée de sauve
amateurs de livres avec des emplois du te
Les résumés sont précis, et les cartes me
renforcer ce que j'ai appris. Hautement re

Essai gratuit avec Bookey



Chapitre 9 Résumé: LA RÉUNION

Dans "La Réunion", Phil présente à Helen le concept des réunions récurrentes, en prenant Sally comme exemple. Phil propose de planifier des réunions quotidiennes avec Sally pour éviter les interruptions fréquentes et améliorer l'efficacité. Bien qu'initialement sceptique quant à la durée proposée de trente minutes, Helen se rend compte que les conversations passées ont été inefficaces à cause du "multitâche", c'est-à-dire la gestion simultanée de plusieurs tâches.

Phil suggère de fixer une réunion quotidienne récurrente à 10h00, un horaire qui convient à la fois à Helen et à Sally. Il explique que ce moment clair et constant réduit les interruptions inutiles en assurant aux employés qu'ils auront un temps dédié pour exprimer leurs préoccupations. Helen accepte, comprenant que la prévisibilité de la réunion peut atténuer l'anxiété liée aux petits problèmes, souvent considérés à tort comme des urgences en raison de la peur de manquer une communication.

Phil souligne l'importance d'être préparé pour ces discussions afin de maximiser leur efficacité. Bien qu'Helen plaisante sur la possibilité de réunions sans fin, Phil précise que les réunions récurrentes ne sont nécessaires que pour ceux qui ont régulièrement besoin de son avis ou de son soutien. Il conseille que la fréquence des réunions soit proportionnelle au niveau de dépendance de l'employé par rapport à son attention, suggérant



typiquement une réunion d'une heure toutes les deux semaines pour les rapporteurs directs.

À travers cette conversation, Phil cherche à rationaliser le flux de travail d'Helen en minimisant les perturbations et en établissant une approche de communication plus structurée avec son équipe, favorisant ainsi un environnement de travail plus efficace et moins chaotique.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Chapitre 10 Résumé: L'ATTENTE

Dans le chapitre intitulé "L'Attente," Helen a une conversation éclairante avec Phil au sujet de la gestion des interruptions inattendues au travail. Ils discutent du désordre causé par les appels téléphoniques impromptus, les questions spontanées et les visites inopinées. Phil lui donne des conseils pour établir des "horaires personnels," inspirés des panneaux familiers dans les commerces qui informent les clients de leur disponibilité. Il soutient que c'est l'incertitude quant à l'accès à quelqu'un qui provoque ces interruptions.

Phil suggère à Helen d'établir des attentes claires concernant sa disponibilité, expliquant que les gens s'adapteront à ces limites au fil du temps. Il lui offre un cadeau pratique : un panneau en plastique avec des aiguilles réglables pour indiquer quand elle est disponible pour interagir, ce qui aide à réduire les interruptions indésirables.

Helen est également préoccupée par la gestion des appels téléphoniques, qui sont une source importante de son multitâche. Pour illustrer une solution, Phil lui montre un message vocal de son client, James. Ce message indique un emploi du temps pour le moment où James écoute les messages et rappelle les appels, soulignant l'importance des interactions planifiées. L'approche de James a d'abord surpris ses collègues, mais il a finalement gagné leur respect grâce à sa fiabilité et son efficacité.



Phil souligne qu'il est essentiel de contrôler son temps. En établissant des horaires et en gérant la technologie plutôt que de la laisser les contrôler, des personnes comme James — et potentiellement Helen — peuvent échapper à l'illusion selon laquelle une connexion constante conduit à une productivité accrue. Les conseils de Phil se concentrent sur l'utilisation d'un calendrier pour anticiper les interruptions et éliminer le stress du multitâche, aidant ainsi Helen et d'autres à maîtriser leur temps dans un monde saturé d'informations.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Pensée Critique

Point Clé: Établir des limites pour la disponibilité

Interprétation Critique: En définissant des attentes claires concernant votre disponibilité, tout comme les heures d'ouverture d'une entreprise, vous pouvez créer un sentiment de contrôle sur votre emploi du temps. Cette pratique réduit le chaos des interruptions imprévues et permet aux autres de respecter votre temps de travail productif. Mettre en œuvre cette stratégie peut considérablement améliorer votre efficacité et votre concentration, en fournissant un environnement structuré où vous pouvez donner le meilleur de vous-même. La prévisibilité de savoir quand vous serez disponible rassure vos contacts et aligne leurs interactions sur vos conditions. Adopter de telles limites peut conduire à une approche plus intentionnelle du travail, vous permettant d'aborder les tâches avec plus de clarté et de but.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 11 Résumé: La vérité

Dans le chapitre intitulé « La Vérité », Phil présente à Helen un exercice de gestion du temps visant à mettre en évidence comment elle répartit son temps au cours de la semaine. Phil lui fournit une clé USB contenant une fiche de travail, qu'Helen imprime. Cette fiche est divisée en plusieurs colonnes, notamment Activité, Limite, Actuel et Futur, avec des catégories telles que « Temps perdu », « Sommeil », « Travail » et « Loisirs personnels ».

Phil explique que le « Temps perdu » englobe des activités mineures, souvent inaperçues, qui peuvent cumulativement consommer environ une heure chaque jour. Helen commence l'exercice en listant ses activités hebdomadaires, et Phil l'accompagne dans leur catégorisation sans chevauchement de temps. Ils procèdent ensuite à l'estimation du temps passé sur chaque activité.

Phil souligne le caractère immuable du temps : il n'y a que 24 heures dans une journée et 168 heures dans une semaine. Cela constitue une révélation pour Helen, qui réalise que le total de ses activités calculées dépasse le temps disponible dans une semaine. Cette prise de conscience met en lumière comment le passage d'une tâche à l'autre, ou le « switchtasking », altère sa perception du temps utilisé.



Au cours de l'exercice, Helen découvre d'importantes disparités dans ses estimations de temps, surtout en ce qui concerne le temps passé avec sa famille. Elle reconnaît que son engagement réel avec sa famille est souvent compromis par le multitâche lié aux activités professionnelles à domicile. Cette réalisation résonne personnellement pour elle, l'aidant à comprendre un comportement similaire qu'elle a observé chez quelqu'un d'autre.

Phil encourage Helen à établir un budget temporel qui reflète ses véritables priorités, lui suggérant de rédiger un plan pour le mois à venir. Helen accepte d'y travailler en devoir, reconnaissant le potentiel de restructurer son temps pour mieux correspondre à ses valeurs.

Helen voit cela comme une occasion d'apporter des changements significatifs. La séance se termine avec Phil programmant une réunion de suivi pour l'aider à trouver un équilibre dans sa gestion du temps qui respecte ses limites personnelles et professionnelles. Ce chapitre pose les bases du parcours d'Helen vers une utilisation de son temps plus intentionnelle et épanouissante.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Pensée Critique

Point Clé: Comprendre l'Allocation du Temps

Interprétation Critique: Dans ce chapitre, vous êtes inspiré par la réalisation que le temps est une ressource finie et ne peut pas être étendu. En adoptant une approche délibérée pour suivre comment vous dépensez réellement votre temps chaque semaine, vous découvrez les minutes cachées perdues dans des activités inaperçues. Cette même révélation frappe Helen lorsqu'elle compare son temps perçu et son temps réel. L'exercice de lister chaque activité sans chevauchement vous permet de voir l'ampleur véritable du 'Temps Perdu', souvent gaspillé sur des activités qui ne correspondent pas à vos valeurs ou priorités. Cette prise de conscience vous donne le pouvoir de prendre le contrôle, encourageant un passage d'un multitâche distrait à une tâche unique intentionnelle. En créant un 'Budget Temporel', vous veiller à ce que votre emploi du temps quotidien reflète ce qui compte vraiment pour vous, orientant votre vie vers un épanouissement et une productivité plus profonds.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 12: L'ACCORDE

Dans le chapitre "Le Marché", Phil s'apprête à quitter son travail quand Sally s'approche de lui dans le parking de GreenGarb, un détail qui établit leur lieu de travail et le contexte de la conversation. Sally, préoccupée par un problème de culture d'entreprise, confronte Phil au sujet d'un phénomène récurrent : ce que Phil appelle la "déception des séminaires", où l'enthousiasme suscité par les sessions de formation s'estompe rapidement, et les choses reprennent leur cours normal. Sally exprime son scepticisme quant aux possibles changements, faisant état de ses expériences passées dans des situations similaires, notamment vis-à-vis de l'attitude immuable d'Helen au fil des ans.

Phil reconnaît le point de vue de Sally et décide de lui proposer un pari amical pour introduire un peu de responsabilité et de motivation dans le suivi des changements. Il lui fait une offre : dans quelques mois, elle devra rendre compte des progrès d'Helen. S'il n'y a pas d'amélioration significative, Phil promet de l'inviter à dîner pour deux chez Carvemasters, une célèbre steakhouse, sachant que Sally adore le steak. En revanche, si un changement positif est constaté, Sally devra préparer à Phil une douzaine de cookies aux pépites de chocolat.

Sally trouve le pari amusant et met en garde Phil sur ses talents culinaires, mais Phil plaisante sur le fait de lui faire confiance en raison de ses



préférences alimentaires. Ils s'accordent sur les termes du défi avec une poignée de main, témoignant de leur respect mutuel et posant ainsi les bases d'un suivi sur les progrès d'Helen et la transformation potentielle de leur environnement de travail.

**Installez l'appli Bookey pour débloquent le
texte complet et l'audio**

Essai gratuit avec Bookey





Lire, Partager, Autonomiser

Terminez votre défi de lecture, faites don de livres aux enfants africains.

Le Concept



Cette activité de don de livres se déroule en partenariat avec Books For Africa. Nous lançons ce projet car nous partageons la même conviction que BFA : Pour de nombreux enfants en Afrique, le don de livres est véritablement un don d'espoir.

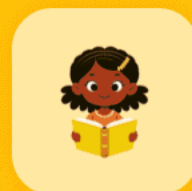
La Règle



Gagnez 100 points



Échangez un livre



Faites un don à l'Afrique

Votre apprentissage ne vous apporte pas seulement des connaissances mais vous permet également de gagner des points pour des causes caritatives ! Pour chaque 100 points gagnés, un livre sera donné à l'Afrique.

Essai gratuit avec Bookey



Chapitre 13 Résumé: Le changement

Dans le chapitre intitulé « Le Changement », nous assistons à une révélation personnelle et professionnelle importante pour Hélène, un personnage déterminé à évoluer et à améliorer ses relations familiales. L'histoire commence avec Phil, un autre personnage clé, qui arrive au bureau, où il est accueilli chaleureusement et orienté vers le bureau d'Hélène. Son anticipation grandit alors qu'il attend Hélène, qui fait bientôt irruption, débordante d'excitation à propos d'un récent succès personnel.

Hélène partage une expérience transformative qu'elle a vécue la veille, où elle a consciemment évité le « switchtasking », un terme utilisé pour décrire cette habitude nuisible de jongler entre plusieurs tâches, souvent sous prétexte de multitâche. Au lieu de cela, elle a consacré toute son attention à sa famille pendant le dîner, à leur grande surprise, qui s'est ensuite transformée en reconnaissance. Phil loue avec enthousiasme ses efforts, affirmant que l'attention soutenue renforce la confiance et le respect dans les relations au fil du temps.

La conversation dérive ensuite vers les implications plus larges du switchtasking, Phil soulignant son impact négatif non seulement sur la dynamique familiale, mais aussi sur les interactions professionnelles et sociales. Il s'appuie sur les idées du Dr Edward Hallowell, un expert renommé sur le trouble du déficit de l'attention, mettant en lumière à quel



point cette habitude est répandue et dommageable dans la vie quotidienne.

Hélène, absorbant ces réflexions, fait avec pertinence le lien entre le switchtasking et ses coûts potentiels dans un contexte professionnel, affectant notamment la satisfaction client et les ventes. Elle raisonne que si les employés ne sont pas pleinement attentifs lorsqu'ils interagissent avec les clients, cela diminue la qualité perçue de leur souci et de leur service, poussant les clients à se tourner vers des concurrents plus attentifs. De plus, elle avance que les processus de vente eux-mêmes—essentiels pour la croissance de l'entreprise—pourraient en pâtir lorsque les représentants ne s'investissent pas pleinement dans leurs échanges avec les clients à cause du switchtasking.

Intrigué par le sens des affaires d'Hélène, Phil prend des notes, détournant avec humour sa blague sur le fait de lui faire payer ses réflexions. Ce chapitre laisse le lecteur réfléchir aux répercussions concrètes du switchtasking, tant sur le plan personnel que professionnel, et à la valeur d'une attention concentrée et sans partage dans l'établissement de relations significatives et de pratiques commerciales fructueuses.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 14 Résumé: LES ÉTAPES

Dans ce chapitre, Phil engage une conversation avec Helen au sujet du mythe du multitasking, approfondissant une discussion qu'ils avaient eue la veille. Helen est désormais convaincue que le multitasking, ou ce que Phil appelle le « switchtasking », est inefficace. Cependant, elle ne sait pas comment y mettre fin dans un environnement trépidant où tout le monde semble en tirer profit. Phil aide Helen à consolider sa compréhension des principes clés qu'ils ont abordés, utilisant un tableau blanc pour les lister : reconnaître que le multitasking est une illusion, différencier les tâches de fond du switchtasking, prendre conscience de son utilisation du temps, créer un emploi du temps réaliste, faire des rendez-vous récurrents, définir des attentes et établir des périodes de disponibilité claires.

Phil suggère ensuite des étapes pratiques pour minimiser les interruptions, qu'elles soient actives ou passives — les premières étant auto-initiées, tandis que les secondes proviennent d'interruptions externes. Il déconseille les changements constants et recommande d'améliorer la concentration en désactivant les distractions numériques, comme les alertes e-mail et la messagerie instantanée. Bien qu'Helen grimace à l'idée de ne pas utiliser la messagerie instantanée, Phil lui explique son potentiel à interrompre la productivité et suggère de l'utiliser avec parcimonie, en complément d'outils avec des fonctionnalités « Ne pas déranger » pour minimiser les interruptions passives.



Helen réalise qu’il est nécessaire d’avoir une discussion plus large au sein de l’entreprise, reconnaissant que de nombreux collègues pourraient encore considérer le multitasking comme une qualité positive. Phil l'avertit, soulignant que sans compréhension des écueils du multitasking, son équipe pourrait résister à ces changements. Il compare le parcours de Helen, de la scepticisme à la compréhension, au processus que devront traverser ses managers. En évoquant la fable de la Tortue et du Lièvre, Phil souligne l’importance de la persévérance constante. Il insiste sur le fait qu’avant de mettre en œuvre des changements, Helen doit aider son équipe à comprendre les inconvénients du multitasking depuis le début, reflétant la prise de conscience progressive qu'elle a elle-même vécue. En les guidant à travers un processus similaire, son équipe sera plus ouverte à abandonner les habitudes de multitasking inefficaces qu'ils valorisaient autrefois.

Section	Résumé
Introduction	Phil et Helen poursuivent leur conversation sur le multitâche, discutant de son inefficacité et de la manière de l'aborder dans un environnement de travail rapide.
Multitâche vs. Changement de tâche	Ce chapitre fait la distinction entre le multitâche (un mythe) et le changement de tâche (passer activement d'une tâche à une autre), en mettant l'accent sur la prise de conscience et une planification réaliste.
Étapes pratiques	Phil propose des stratégies pour réduire le changement de tâche : désactiver les distractions numériques, limiter la messagerie instantanée et utiliser les fonctions "Ne pas déranger" pour mieux se concentrer.



Section	Résumé
Discussions en entreprise	Helen ressent la nécessité d'éduquer l'ensemble de l'entreprise sur les inconvénients du multitâche et suggère de discuter de ces idées avec ses collègues pour mieux s'adapter en équipe.
La fable de la tortue et du lièvre	Phil utilise cette fable pour expliquer la valeur de la persévérance régulière par rapport à l'efficacité chaotique du multitâche, en soulignant l'importance d'une compréhension et d'un changement progressifs.
Plan d'action	Phil conseille à Helen de diriger son équipe en favorisant d'abord une compréhension plus profonde de l'ineffectivité du multitâche, afin de faciliter un changement significatif.



Chapitre 15 Résumé: LES SYSTÈMES

Dans ce chapitre, intitulé « Les Systèmes », Hélène sollicite l'aide de Phil pour améliorer la communication et la productivité au sein de son entreprise. Elle préfère que Phil s'adresse à son équipe, car elle n'est pas certaine de la meilleure façon d'aborder la tâche elle-même. Phil accepte et souligne la nécessité de former le personnel, non seulement sur les dangers du multitâche, mais aussi sur la transformation des systèmes opérationnels de l'entreprise.

Phil fait remarquer que, bien que de nombreux employés aient accès à d'excellents outils technologiques, ils manquent souvent de la connaissance ou de la discipline nécessaires pour les utiliser efficacement. Il encourage Hélène à envisager des changements organisationnels qui réduisent la dépendance au multitâche, qu'il décrit comme un problème courant dans les milieux de travail modernes. Il suggère que les changements doivent d'abord commencer par les systèmes de l'organisation, mais souligne également l'importance des systèmes personnels, qu'il définit comme la manière dont les individus gèrent leurs méthodes de communication, leur temps, et leur espace de travail.

Hélène reconnaît le chaos que des systèmes défectueux engendrent, tant pour son entreprise que pour elle-même. Phil soutient ce constat en lui rappelant l'atmosphère stressante qu'il a observée parmi les employés, suggérant que



cela reflète son propre style de travail. Bien qu'Hélène reconnaisse ses efforts pour créer une culture d'entreprise plus détendue, Phil insiste doucement sur le fait que le véritable changement doit commencer par son approche personnelle du travail. Si elle améliore ses systèmes personnels—comment elle organise et priorise ses tâches—cela aura naturellement un impact et inspirera des changements similaires au sein de l'entreprise.

Phil évoque le multitâche comme un point de départ familier pour Hélène, l'encourageant à montrer l'exemple en réduisant les distractions et en priorisant les tâches. Grâce à ces efforts, sa gestion et ses employés disposeront d'un modèle à suivre, favorisant ainsi une culture organisationnelle plus ciblée et efficace.

Hélène semble intégrer ces conseils, réalisant les répercussions que ses améliorations personnelles pourraient avoir sur l'ensemble de son entreprise. Comme l'observe Phil, en enseignant et en menant par l'exemple, Hélène peut transformer non seulement son style de leadership mais aussi la dynamique globale de l'entreprise. Le chapitre se termine avec Hélène prête à faire le premier pas en organisant des réunions régulières avec Phil pour travailler sur ses systèmes personnels, démontrant ainsi son engagement envers ce parcours de transformation.



Chapitre 16: LE SUIVI

Phil venait de terminer son discours, et la salle s'est remplie d'applaudissements alors qu'il s'éloignait du podium. Hélène, assise au premier rang, discutait avec enthousiasme avec ses employés de GreenGarb. En repensant aux trois derniers mois depuis leur première rencontre, Phil se rendit compte à quel point tout avait changé. Au départ, il l'avait aidée à mettre en place des systèmes personnels et une nouvelle stratégie de gestion du temps. Cela avait conduit à l'organisation de réunions régulières avec ses employés, en commençant par Sally.

Au début, les employés étaient sceptiques. Ils avaient l'habitude d'être négligés par Hélène et les autres managers. Cependant, au fil du temps, ils avaient compris qu'Hélène ne faisait pas de gestes inutiles et ne traversait pas une phase ; elle les écoutait réellement et leur prêtait attention. Cette approche a eu un impact notable, augmentant à la fois la productivité et la satisfaction professionnelle.

Une fois qu'Hélène maîtrisa ses systèmes personnels, Phil suggéra qu'il était temps de former l'équipe de direction. Il travailla avec eux collectivement et individuellement, les aidant à imiter la nouvelle approche d'Hélène. Les améliorations étaient évidentes et continuaient de croître.

Alors que Phil s'apprêtait à partir, un visage familier, Sally, s'approcha de



lui, tenant son manteau. Elle mentionna qu'il pleuvait fortement dehors et lui tendit son manteau. Phil la remercia chaleureusement et lui rappela leur pari concernant la durabilité du changement d'Hélène. Sally fit remarquer avec humour que, bien qu'Hélène s'était améliorée, seul le temps dirait si c'était permanent. Elle plaisanta en disant que si ce n'était pas le cas, Phil lui devait

**Installez l'appli Bookey pour débloquent le
texte complet et l'audio**

Essai gratuit avec Bookey





Les meilleures idées du monde débloquent votre potentiel

Essai gratuit avec Bookey

