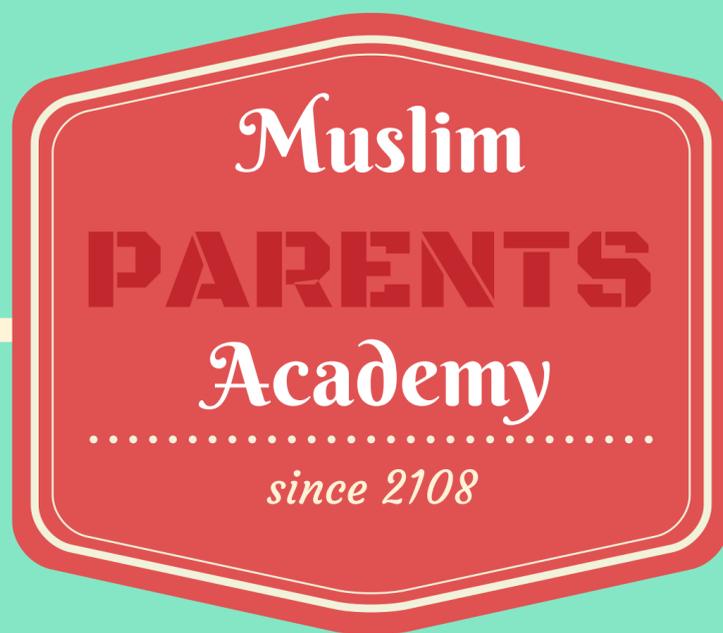


GESTION DU **TEMPS**
pour les **MAMANS**
(et les papas aussi !)



Pour redevenir une maman calme et sereine



Muslim Parents Academy est un blog de ressources et de conseils en parentalité bienveillante et éducation islamique créé en 2018 par HOUDINET Michael et Mina. Deux jeunes parents musulmans sensibles et investis dans l'éducation et le bien être psychologique de l'enfant.

Comment retrouver **calme et sérénité** lorsqu'on est une maman overbookée ?

Comment reprendre le contrôle de son temps entre la gestion de la maison, des enfants et des obligations religieuses?

Et lorsqu'il s'y rajoute un travail et un mari parfois latent?

Comment sortir la tête du guidon, ne pas craquer et éviter le burn-out?

Ce livre a été rédigé **par un homme pour des femmes** profitant de son objectivité et de son recul pour tenter d'apporter des réponses à ces questions. Il vous offrira un panel d'outils, de conseils et d'astuces dans différents domaines afin de vous rendre la vie plus **ZEN**.

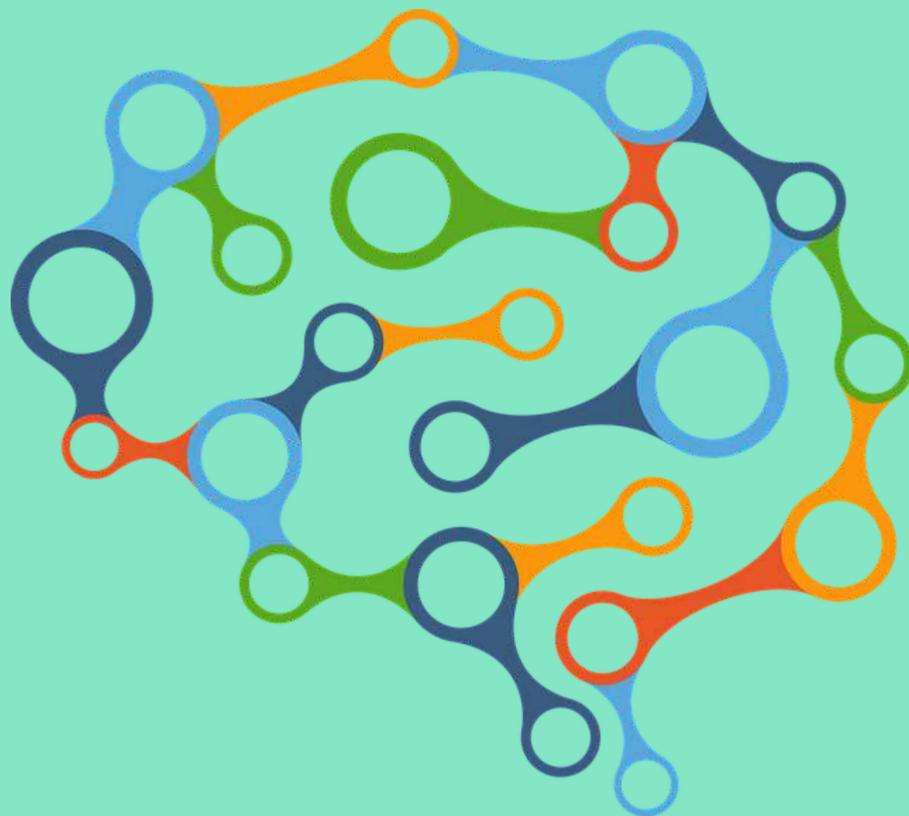
A toi de passer à l'action: **Bismillah !**



1

Première

PARTIE



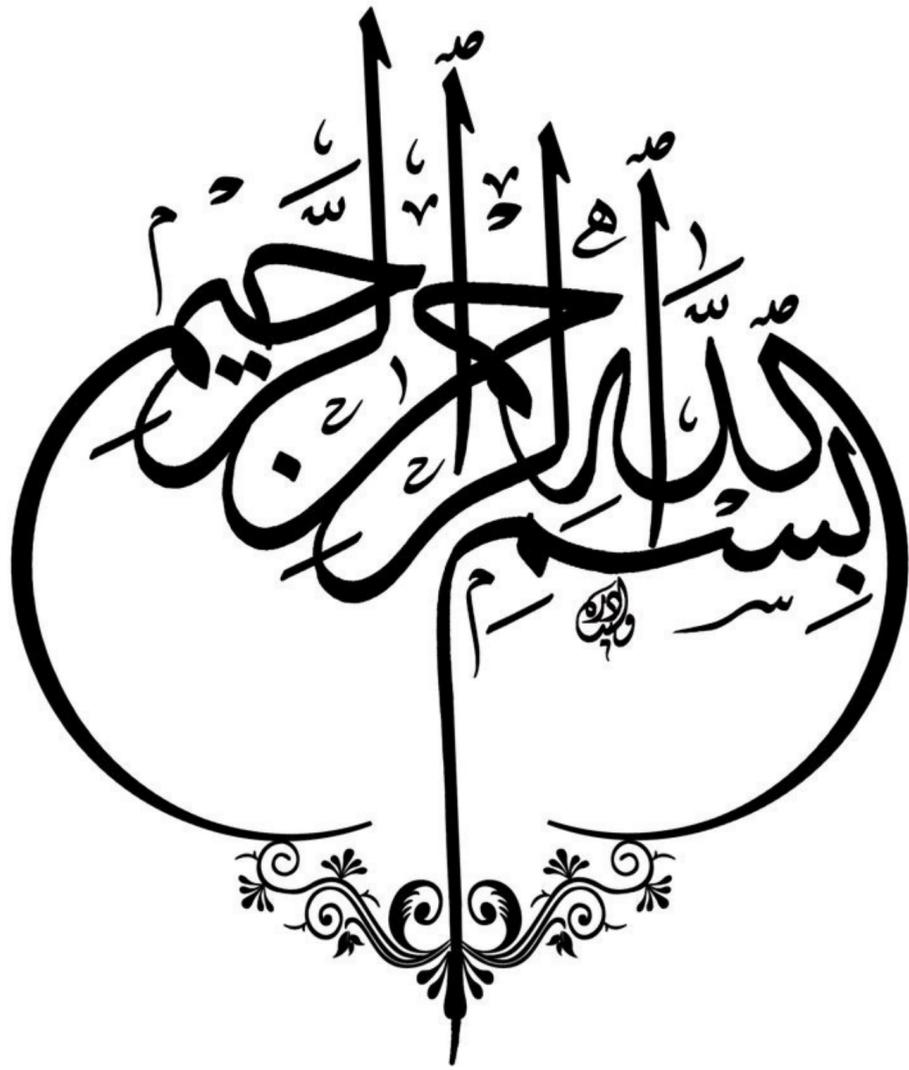
GESTION DU TEMPS

pour les MAMANS

Débordées

Le temps est le capital le plus rare, et si on ne sait pas le gérer, alors on ne peut rien gérer d'autre.

PETER DRUCKER



www.muslimparentsacademy.com[®]

Toutes reproductions, partielles ou totales, sous quelques formes et procédés sont interdites conformément à l'article L.122-4 du Code de la Propriété intellectuelle. Toute personnes procédant à une utilisation du contenu de cet ouvrage, sans une autorisation expresse et écrite de l'auteur, encourt une peine relative au délit de contrefaçon détaillée à partir de l'article L. 335-2 du même Code.

Le 01/01/2018

SOMMAIRE



1. À vos marques, prêts, feu, partez !.....	6
2. J'ai tout essayé !.....	7
3. Muslim Parents Academy.....	9
4. L'impor-TEMPS.....	10
5. Un coup de pied.....	11
6. Prendre du temps pour en gagner.....	13
7. Plus de temps mais pour quelles raisons ?.....	15
8. Les 16 voleurs de temps.....	18
9. Les trois armes indispensables.....	20
1. La loi de Pareto.....	20
2. La loi de Parkinson.....	21
3. L'arme ultime des maîtres en gestion de temps.....	23
10. Désintoxication numérique.....	25
1. Les deux concepts à connaître.....	26
La distraction.....	26
Le FOMO.....	28
2. Traitement et Posologie.....	29
Sevrage-télévision.....	29
Réorganisation téléphonique.....	30
11. 1 ennemi invisible et 2 traîtres perfides.....	32
1. L'ennemi invisible : La procrastination.....	32
Les causes de la procrastination.....	33
Les moyens de lutte.....	34
2. Le traître n°1 : Le Multitasking.....	36
3. Le traître n°2 : Le Perfectionnisme.....	38

SOMMAIRE



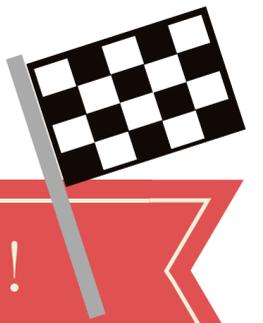
12. Un ami qui vous veut du bien.....	40
13. Lister, Trier, Planifier.....	42
1. L'effet Zeigarnik.....	42
2. Lister.....	43
3. Trier.....	43
4. Planifier.....	44
5. T.P.I. et To Do List.....	45
14. Responsabilise tes enfants et... ton Mari !...47	
1. Responsabilisation de l'enfant.....	48
2. La charge mentale.....	50
3. Comment responsabiliser son mari ?.....	50
15. Un coup de main.....	54
16. Sachons dire non.....	56
17. Le Momentum.....	58
18. Optimisation des temps inexploités.....	59
19. Côté administratif	60
1. Les Papiers.....	60
2. Le Courrier.....	61
3. Les e-mails.....	62
20. En ligne et à domicile.....	63
1. En ligne (internet et téléphone).....	63
2. À domicile.....	64
21. Côté cuisine.....	65
1. Organisation.....	66
2. Vaisselle et entretien.....	67
3. Les repas.....	68

SOMMAIRE



22. La course ou les courses ?.....	70
23. Côté ménage.....	72
24. Côté linge.....	75
25. Faire le vide	77
26. Sport et Douche.....	80
1. Le sport.....	80
2. La douche.....	82
27. Bain, Repas et Coucher des enfants.....	84
28. Lâcher prise.....	86
29 La prière à son heure.....	88
30 Le mot de la fin.....	92





« Mais comment tu veux cuisiner avec ce gosse qui est toujours dans mes pattes ? Lâche les vêtements de maman choupinet , tu veux bien ? Subhan'Allah ...

Désolé chéri, la maison est un peu sale , j'ai même pas eu le temps de prendre ma douche ! J'ai encore toutes mes prières à rattraper Astaghfirullah...

Quoi ? Mes cheveux ? Allez ou ? Chez le coiffeur ? Ahahah ! Mais t'es sérieux ?

Je me rappelle même plus la dernière fois qu'on s'est fait un ciné ou même un resto ? Mais nan j'te parle pas du quick et des gosses qui courent partout ! Un vrai resto rien que toi et moi ? Juste un bon film au calme dans le canapé avec un saladier de pop corn.

Ben oui , je sais que j'ai grossi. Merci de me le rappeler. J'aimerais bien faire un peu de sport, mais quand ? Regarde j'ai même du abandonner mes cours d'arabe.

Faut encore que je trie tous ces papiers qui s'accumulent sur le buffet, que je lance trois machines, que j'aide le grand à faire ses devoirs et toi tu me parles de la vaisselle sale dans l'évier. Tu pourrais au moins changer une couche ou donner le bain au petit ! J'en ai maaaaarre ! j'vais craquer moi hein ? J'ai plus de vie , plus le temps de rien faire !
HEEEEEEEELP !!! »



Calme-toi

Si tu as déjà vécu une scène similaire à ce que tu viens de lire, rassure toi, tu es NORMALE. Tu as tout simplement eu un enfant (ou plus) et tu fais à présent parti du cercle très majoritaire des parents débordés. Tu viens donc de pénétrer dans la Matrice.
Marhababik !



Évidemment, tu te sens maintenant stressée, surmenée et tu finis tes journées sur les rotules. Alors pour tenter de grappiller quelques heures de temps libre, quelques minutes, tu as essayé plusieurs méthodes. qui n'ont pas vraiment porté leur fruits. Mais malgré cela, sans t'en rendre compte, tu continues toujours à les appliquer.

- 1. Laisser tes enfants devant la télé toute la journée. Mais le petit commence à se prendre pour superman et heureusement que l'autre jour, tu l'as rattrapé in-extremis lorsqu'il est monté sur la table pour une tentative d'envol. De plus, une saleté de sentiment de culpabilité vient frapper à la porte de tes pensées.**
- 2. Négliger ou délaissé certaines de tes activités et obligations. Mais cela ne t'ôte pas cette mauvaise conscience avec laquelle tu te couches le soir.**
- 3. Bâcler ou faire à la va vite. Mais ça n'enlève pas l'insatisfaction que tu ressens souvent à la fin de la semaine.**
- 4. Se dire « je vais me coucher plus tard et me lever plus tôt ». Ou carrément, décider de ne plus dormir du tout et de ne plus manger. J'en connais même qui ont choisi de ne plus se laver. Oh sisisi, crois moi j'en ai vu dans ce cas...« vu » ?...heuu...senti plutôt ! Le problème c'est que tu commences à effrayer ton mari et tes propres enfants car lorsqu'ils te voient, ils ont l'impression de croiser un zombi qui s'est échappé de Walking dead !**

Sache une chose. Rien n'est jamais perdu d'avance, et si il y a des problèmes qu'on ne peut supprimer totalement, on peut souvent améliorer les choses.

Étant à la base, technicien de laboratoire, j'ai du apprendre à jongler entre mes différentes techniques et apprivoiser les temps d'attente. J'ai acquis au cours de mes années d'expérience une certaine maîtrise dans l'organisation, la ponctualité et la gestion de mon temps. Peut être un peu plus que ma bien aimée qui, j'espère, ne m'en voudras pas de vous l'avoir mouchardé.

Mais avouons le, l'arrivée d'un enfant (ou plusieurs d'ailleurs !) chamboule l'équilibre des choses et même avec une grande habileté à gérer son temps, on peut vite se retrouver déstabilisé. J'ai donc décidé d'investir de mon temps pour rédiger ce guide dans le but de me donner des clés non seulement à moi même, mais permettre aussi à mon épouse d'appréhender sa nouvelle vie de maman avec quiétude et tranquillité.

Néanmoins, je l'ai également fait dans l'objectif d'en faire profiter les autres mamans et notamment toi qui me lis en ce moment même. C'est pour te rendre la vie plus agréable, plus simple et plus harmonieuse que je t'ai concocté ce panel d'astuces et de conseils qui te permettront de retrouver sérénité et zénitude, confiance et assurance bi'idhnillah. Et crois moi, j'aurais graaaaaave kiffé connaître tout ça il y a quelques années plus tôt !!!

Toutefois, qu'on se le dise : même avec la meilleure volonté du monde, il nous est malheureusement impossible de stopper le soleil dans sa course, d'ajouter une heure entre 23h59 et 00h00, ou un jour entre samedi et dimanche (ça serait trop cool hein?!). Et bien sûr nous désapprouvons l'usage de toute substance narcotique, hypnotique ou soporifique utilisées à l'insu du plein gré de tes enfants ...(bande de malades ceux qui y ont pensé)!



***As salamu aleykum jeune maman
bienveillante, jeune maman bien
vaillante !***

Nous sommes Mina et Mika (Mikail Qalam Hood pour ceux qui me suivent sur Facebook), co-fondateurs du blog Muslim Parents Academy et titulaires à temps plein dans la fonction de parents débordés, tout comme toi ! Par la grâce d'Allah, deux adorables chérubins animent nos vies depuis maintenant plus de 3 ans. Et tout comme toi, ces deux adorables créatures à première vue inoffensives, ont la faculté de se transformer à leurs heures, en terribles monstres dévoreurs de temps, et de patience !

Eh oui, malgré toute la joie et le bonheur qu'ils nous apportent, quand on a des enfants, on a quasiment plus de temps pour soi. Normal, nos enfants sont nos entrailles, nos organes vitaux et on les fait passer coûte que coûte avant nos propres personnes.

On quitte d'abord cette vie de jeune célibataire, libre et insouciant, pour la partager avec l'amour de notre vie. Puis on devient ce couple sans enfants à qui ce monde que l'on refait ensemble, semble appartenir. Alors advient l'avènement de la suite logique des événements ! Neuf mois d'attente plus ou moins paisibles et durant lesquels, tels des criminels en cavale se sachant capturés d'avance, on profite avec fougue de nos derniers instants de répit . La peine enfin délivrée puis la pénitence enclenchée, on prend tout à coup conscience de l'importance de cette chose qui commence alors à nous faire défaut ...



Bismillahi Rahmani Rahim,

« Ô fils d'Adam tu n'es qu'un nombre de jour, chaque jour qui passe c'est une partie de toi qui part. »

Hasan Al Basri

Allah Le Vivant , Al-Hayy, Qui donne la vie, Al-MuHyii, Qui donne la mort, Al-Mumiit a décrété un terme à chaque chose. Un terme à chaque créature et un terme à chaque journée.

« 1. Louange à Allah qui a créé les cieux et la terre, et établi les ténèbres et la lumière. Pourtant, les mécréants donnent des égaux à leur Seigneur.

2. C'est Lui qui vous a créés d'argile; puis Il vous a décrété un terme, et il y a un terme fixé auprès de Lui. Pourtant, vous doutez encore! »

Sourate 6, Al-Anam, Les Bestiaux.

24 heures, soit 1440 minutes, soit 86400 secondes par jour et pas une de plus. Le temps n'est ni stockable, ni épargnable. Il t'es impossible de te dire « tiens, aujourd'hui je ne sais pas quoi faire de cette heure, alors je la garde pour demain, car demain je serais très occupé ».

Entre les obligations religieuses, familiales et professionnelles il te faut donc rentabiliser et optimiser ce temps au maximum pour ne pas en perdre une miette. D'autant plus que tu n'es pas une machine et qu'il te faut t'accorder des moments de loisirs, de repos, de calme et de tranquillité afin de te régénérer, qu'il s'agisse de ton corps ou bien de ton esprit : « Qui veut aller loin ménage sa monture » dit l'adage.



Petite mise au point avant de continuer. Il va nous falloir différencier deux types de manque de temps :

- Le premier est d'ordre quantitatif et/ou organisationnel. Et dans ce cas là, tu es au bon endroit
- Le second est d'ordre qualitatif. Tu manques de temps, pas parce que tu n'en a pas assez ou que tu as du mal à t'organiser, mais seulement parce que le temps libre que tu as, tu le gaspilles dans des futilités et des vanités. En bref, tu glandes quoi. Et là c'est un bon coup de pied dont tu as besoin !

Alors dans le deuxième cas, tu es aussi au bon endroit in sha Allah et j'espère sincèrement que cet e-book pourras t'aider à trouver la motivation qu'il faut pour repartir du bon pied.

Ceci étant dit, soyons clair dès le départ et parlons de « l'ennui » :

1. En tant que MUSULMAN il est tout simplement INTERDIT de s'ennuyer! Les versets coraniques et les hadith vont bon train à ce sujet. Mais je ne t'en citerais que deux qui devraient normalement être suffisants pour te réveiller.

le Prophète –'Aleyhi salatu wa salam- a dit :

« Deux bienfaits sont gâchés par la plupart des gens : la bonne santé et le temps libre. »

(Bukhari)

Et Allah subhanu wa ta'ala nous dit :

« 99. Puis, lorsque la mort vient à l'un d'eux, il dit: «Mon Seigneur! Fais-moi revenir (sur terre),
100. afin que je fasse du bien dans ce que je délaissais». Non, c'est simplement une parole qu'il dit. Derrière eux, cependant, il y a une barrière, jusqu'au jour où ils seront ressuscités»

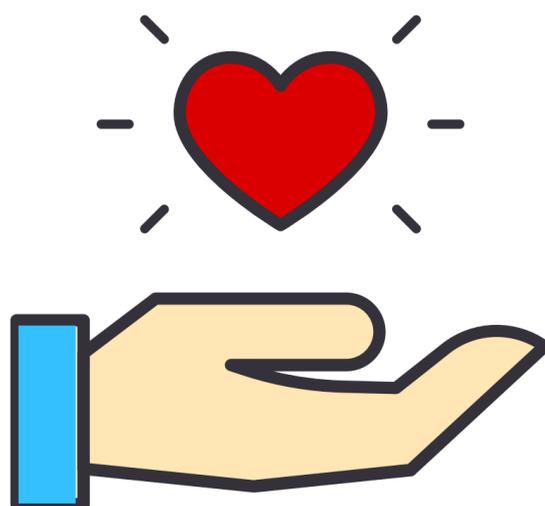
(Bukhari)

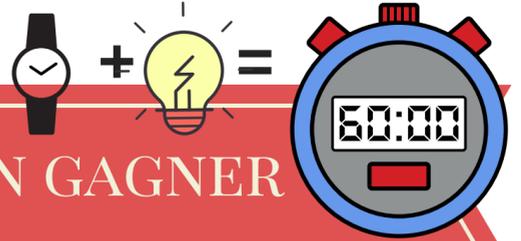
2. En tant que PARENT il est tout simplement IMPOSSIBLE de s'ennuyer !!! Alors je ne sais pas comment tu fais si tu es dans ce cas. Mais si tu l'es, il va falloir te remettre rapidement et sérieusement en question.

« Nous ne manquons pas de temps, mais nous en avons beaucoup dont nous ne savons pas tirer profit.

Sénèque

**Heureusement, wal Hamdulillah,
ton Seigneur est Miséricordieux ...**





Allah le Très Haut nous dit dans Son livre sacré :

«En vérité, Allah ne modifie point l'état d'un peuple, tant que les gens le composant ne modifient pas ce qui est en eux-mêmes»

(Sourate Ar Ra'd verset 11)

Au delà même de l'échelle d'un peuple entier, tu peux ici en tirer l'enseignement à l'échelle individuelle. C'est à dire que tant que tu ne changeras pas ce qui est en toi, Allah ne changera pas ta situation.

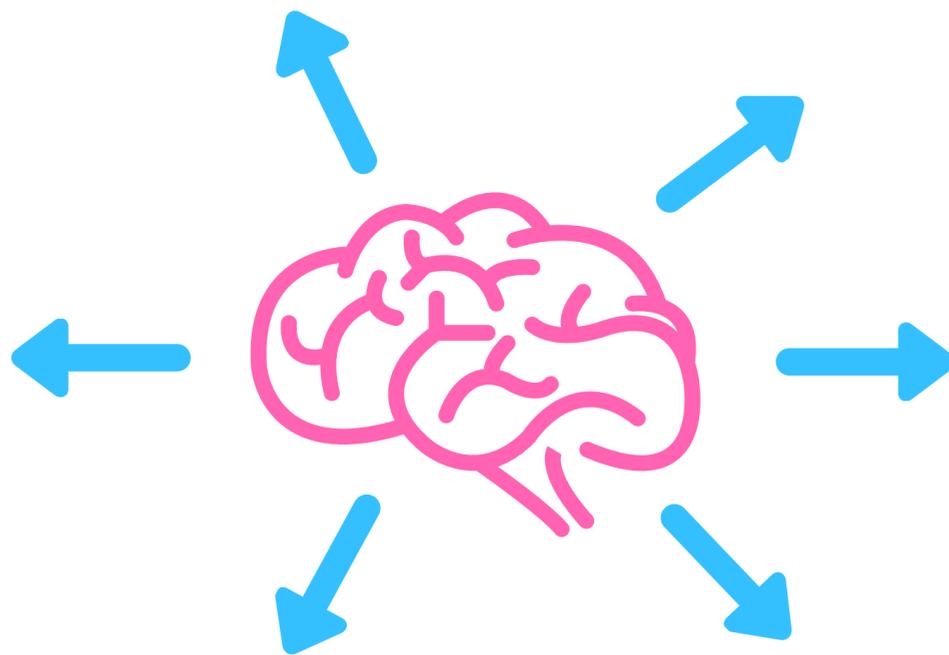
N'est ce pas Albert Einstein qui donne cette définition très connue de la Folie ? « C'est de refaire toujours la même chose, et d'attendre des résultats différents ».

Je tiens donc à te féliciter et je t'encourage à prendre une minute, là, tout de suite, pour te féliciter toi même et être fière de toi. Car si tu es en train de lire ce livre, c'est que tu es dans une dynamique de changement. C'est que tu fais parti de celles qui souhaitent améliorer leur vie, et c'est déjà un grand pas. Et s'interroger et vouloir se reprendre en main est le signe que Dieu ne t'a pas abandonné et qu'IL te veut du bien. Alors ? Ton Seigneur n'est IL pas le plus Miséricordieux de tous les Miséricordieux ?

Maintenant je tiens à t'informer d'une chose importante. On a rien sans rien. No pain no gain ! En d'autres termes, les astuces que je vais te donner ne sont pas des méthodes miracles. En gros, ma sorcière bien aimée a déjà fait son temps et il va falloir que tu donnes du tien pour obtenir des résultats et donc que tu **APPLIQUES** et que tu **PASSES À L'ACTION**. Sinon ça sera un énième e-book qui prendra la poussière dans ta bibliothèque numérique.

Sache que certaines choses vont te demander du temps à être mis en place, mais au final, c'est pour que tu puisses en gagner. C'est comme la bourse en fait. Tu ne gagneras rien si tu n'investis rien.

Une autre chose qu'il faut que je te souligne à ce stade de ta lecture. Peut être te dis tu « ok mais pour l'instant je n'ai toujours pas eu une seule astuce à mettre en pratique ». Détrompe toi. Nous avons travaillé l'aspect psychologique sans que tu t'en rende compte. Tu es donc en cours de métamorphose. Tu commences alors à mieux comprendre comment est mis en pratique l'enseignement tiré du verset que je t'ai cité en début de ce chapitre. Car si tu n'es pas prête à changer ce qui est en toi, comme on dit : « Chasse le naturel, il reviendra au galop... ». Autrement dit, ma méthode n'est pas un régime Dukan qui va te faire gagner du temps à court terme et avec laquelle, à plus long terme tu finis par te retrouver à tout lâcher et retourner dans tes mauvaises habitudes passées ! Ce que je cherche, c'est que tu ancras les bonnes habitudes dans ton subconscient afin que tout devienne automatique pour toi et qu'au final, tu dépenses moins d'énergie.



Maintenant nous allons presque pouvoir rentrer dans le vif du sujet. « Presque » car il reste un dernier point qui n'est pas des plus négligeables et sur lequel nous allons donc nous attarder une minute. Hihhi !



7

PLUS DE TEMPS MAIS POUR QUELLES RAISONS ?

ambitions

projets

futur

rêves

Ok. Maintenant que tu sais que le temps est une denrée précieuse qui se tarie au fil des jours, il va te falloir définir ce que tu veux exactement.

J'imagine que tu désires te sentir plus sereine, plus zen et confiante au quotidien. Pouvoir gérer toutes tes obligations sans être constamment en train de courir comme une dératée et finir tes journées sur les dents complètement exténuée. Cela passera donc par une meilleure organisation, optimisation et gestion de ton temps.

Mais sais-tu vraiment ce que tu ferais si tu avais plus de temps pour toi ? As-tu des rêves ? Des projets ? Des désirs ? Des choses que tu aimerais réaliser ?

Peut être y a t-il un voyage que tu aimerais faire ? Une langue que tu aimerais apprendre ? Peut être que tu voudrais juste avoir un peu de temps pour te remettre à la lecture ou au sport ? Te balader en forêt ou dans un parc ? Ou tout simplement prendre le temps de ne rien faire du tout ?

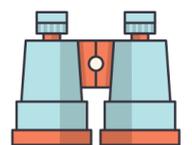
Petite parenthèse : Bien sûr en tant que musulmans nous savons que la vraie vie est celle qui commencera après la mort. Mais Allah nous enjoint à profiter des bienfaits qu'IL a mis à notre disposition ici bas (dans la limite des règles jurisprudentielles bien évidemment). Et donc il est tout à fait légitime et même recommandable d'avoir des projets ou des objectifs durant cette vie terrestre.

Voici donc un exercice (inspiré par Steve Abdel Karim, célèbre coach en développement personnel) que je t'invite vivement à réaliser. Son objectif est simple. Il va renforcer ta motivation et ta détermination, ce qui va te faciliter à atteindre tes objectifs. De plus il te permettra de te re-booste et de te re-dynamiser lorsque tu auras une petite baisse de forme ou de moral. Tu es prêtes ? Allez c'est parti !

1. Premièrement, tu vas lister 10 envies, rêves ou désirs que tu vas prendre le temps d'écrire sur une feuille. Fais le dans le désordre c'est pas grave. La plus part des gens s'apercevront qu'ils ne savent pas ce qu'ils désirent et qu'ils n'ont pas vraiment de rêve à accomplir. Mais toi tu vas sortir de cette norme, à moins que tu ne saches déjà ce que tu veux. Dans ce cas ma sha Allah, tu es déjà sur une bonne lancée. En général les premières idées arrivent facilement, puis il faut creuser un peu plus pour sortir le reste. Une fois ta liste établie, classe les par ordre d'importance.

2. Deuxièmement, tu vas « visualiser ». Je t'explique. Lorsque l'on s'imagine en train de faire une action, nous activons dans notre cerveau les mêmes parties que si nous étions réellement en train de faire cette action. Le fait de se visualiser dans les détails en train de faire une chose va créer une sorte de faux souvenir dans ta mémoire et te permettre de prendre conscience des plaisirs et des bienfaits ressentis à faire cette chose.

Tu vas donc TE visualiser dans ton objectif atteint.



Exemple : Tu rêves d'apprendre l'arabe. Tu vas prendre 2 minutes pour t'asseoir et fermer les yeux. Maintenant, imagine toi en train de lire le Coran et de le comprendre, de parler cette langue, de discuter et d'échanger avec des personnes qui la parlent. Imagine toi en train de lire la presse ou d'autres livres, de regarder la télé et de tout comprendre.

Que ressens-tu ? Comment réagiraient les arabophones qui te sont proches en t'entendant parler cette langue avec eux ? Quelles perspectives cela t'ouvrirait ? Que pourrais tu faire de nouveau grâce à cette compétence ? Des voyages ? Imagine toi dans ces contrées lointaines. Quelles seraient les décors, les paysages ? Les couleurs et les odeurs ? Quels seraient tes sentiments à ce moment là ?

Ça y est, te voilà boostée et motivée pour pouvoir atteindre ton but. À partir de cet instant, tu vas donc tout faire pour intégrer dans ton planning les actions à mettre en place pour atteindre ce but. Et maintenant que tu as implémenté cela dans ta mémoire sensorielle, lorsque tu auras un petit coup de mou, une baisse de motivation ou de moral, tu n'auras qu'à te re-visualiser dans ton objectif. Et Bing ! Comme par magie te voilà regonflée à bloc pour repartir du bon pied ! Elle est pas belle la vie ?

Bon, j'espère que cette entrée t'a plu et t'a ouvert l'appétit. Tu es normalement à ce niveau, reprogrammée pour savoir « que tu veux », savoir « ce que tu veux » et savoir « que tu vas faire en sorte de parvenir à ce que tu veux » bi'idhnillah.

**Nous allons enfin pouvoir
attaquer le plat de résistance .**





Pour apprendre à optimiser ton temps, il va te falloir identifier les voleurs qui te dérobent ces irremplaçables minutes. Pour cela, Erik Pigani, psychologue et psychothérapeute spécialiste en développement personnel a dressé une liste des 15 principaux « Mangeurs de temps » à laquelle je me suis permis d'en rajouter un autre (précisons que cette liste est non exhaustive et qu'elle n'est pas forcément dans un ordre spécifique) :

- 1. Rapporter les appareils qui ne marchent pas**
- 2. Les rendez vous pour les enfants et les transports en commun**
- 3. Le ménage et les courses**
- 4. Les interruptions intempestives enfants-parents ou parents-enfants**
- 5. Des priorités et objectifs confus (pas assez clairs dès le début)**
- 6. Les démarches administratives**
- 7. Le perfectionnisme**
- 8. Le manque d'ordre**

9. Les appels téléphoniques trop longs

10. L'incapacité à déléguer

11. Une attention excessive aux détails

12. La résistance aux changements

13. L'inaptitude à dire non

14. L'indécision

15. La fatigue et baisse de forme (sous régime)

16. Télévision, jeux vidéos, réseaux sociaux

À toi le soin d'identifier ceux qui te concernent le plus afin de te concentrer et de travailler dessus. Et pour ça, nous allons voir plusieurs outils qui vont certainement t'être d'une grande utilité dans ce type de Djihad.



9

LES TROIS ARMES INDISPENSABLES



Évidemment tu connais bien le dicton : « Le savoir est une arme ». Mais il te faut comprendre un principe essentiel dans la vie:

« Le temps de réflexion est une économie de temps »

Publius Syrus

Les deux premières armes que je t'offre ici sont donc des « savoirs ». Mis en application et couplés au temps de réflexion, ils te permettront d'atteindre plus facilement tes objectifs dans de nombreux domaines de ta vie.

1. La Loi de Pareto

« La brièveté est soeur du talent. »

Anton Tchekhov

...ou le principe 20/80. Vilfredo Pareto, un économiste du XIX^{ème} siècle s'est aperçu en étudiant les données fiscales de certains pays qu'environ 20 % de la population possédaient environ 80 % des richesses du pays et que 20 % des pays possédaient environ 80 % des richesses mondiales. On s'est ensuite rendu compte que ce rapport 20/80 s'appliquait dans de nombreux autres domaines de la vie. Soit 20 % des causes sont souvent responsables de 80 % des effets.

Par exemple, à peu près 20 % des gens qui nous entourent jouent un rôle dans les 80 % de notre bonheur et inversement, 20 autres % de notre entourage sont souvent responsables de 80 % de notre stress et de notre mécontentement. Ou encore dans une entreprise, 20 % des clients apportent 80 % du chiffre d'affaire et 20 % des clients ramènent 80 % des problèmes.

En d'autres termes, on dira qu'une minorité de causes produit une majorité de résultats.

En fait, on a souvent tendance à brasser du vent et à s'éparpiller inconsciemment dans ce que nous faisons. En ayant ce principe en tête et en prenant le temps de réflexion avant d'entreprendre quoi que ce soit, tu vas pouvoir focaliser tes efforts sur les actions importantes qui te rapprocheront de tes objectifs.

● 2. La Loi de Parkinson ●

Alors non, il ne s'agit pas de la maladie de Parkinson et je ne vais pas te suggérer de fumer du cannabis pour calmer les incontrôlables trémulations que te provoque ton train de vie paroxystique !

Parkinson, c'est cette loi grâce à laquelle j'ai enfin découvert pourquoi même en faisant manger les enfants plus tôt, on n'arrivait pas à les coucher plus tôt !

Pour faire court : l'historien et essayiste britannique Cyril Northcote Parkinson a établi en novembre 1955 une loi selon laquelle « toute charge de travail a tendance à se diluer dans le temps qui lui est imparti ». En gros, une tâche qui devrait, par exemple, prendre une heure, sera faite en deux heures si on lui donne deux heures pour être faite. Une tâche qui prend une semaine sera faite en deux mois si on lui accorde ces deux mois.

Ce qu'il faut en tirer :

• **Toute tâche possède un temps minimum de réalisation. Bien sûr, sans toutefois te faire violence, cet outil doit t'encourager à définir un temps limite pour chaque tâche que tu comptes réaliser. Le mot d'ordre ici sera : Deadline !**

Voici les 4 étapes à suivre :

- 1. Prend donc un temps de réflexion pour établir un délai pertinent. Ni trop large, ni trop serré.**
- 2. Teste et vois si ce délai mérite d'être optimisé.**
- 3. Allonge le si tu as vraiment forcé pour conclure, ou si tu as dépassé la limite que tu t'étais fixé.**
- 4. Sinon, raccourci le au fur et à mesure des prochaines fois que tu réaliseras la tâche, jusqu'à ce que tu sentes que tu ne peux pas la réaliser en moins de temps que ça.**

Cet outil puissant te poussera à être plus productive et performante tout en passant moins de temps sur chaque tâche.

C'est pas magnifique tout ça ?

Allez une petite citation pour la route avant de passer à la troisième arme dont tu ignores l'immense potentiel de gestion temporelle :

« Si nous faisons tout ce dont nous sommes capables, nous nous surprendrions vraiment.

Thomas Edison

3. L'arme ultime des maîtres en gestion du temps

Je sais pas pourquoi, mais mon petit doigt me dit que tu fais parti des rares personnes à posséder un smartphone... Vrai ou pas ? Ahhh je savais, je parie que t'es impressionnée mais c'est logique, je suis intuitivement trop balèze hein ?!!!

Bon, eh bien sache qu'il y a une application magique qui va maintenant te suivre dans tout ce que tu fais. Un indice ? L'être humain a cette faculté d'oublier le fait qu'il a tendance à oublier... Tu me saisis ? Allez, trêve de suspens et de plaisanterie. J'ai nommé notre amie :



Je veux te voir utiliser cette merveilleuse application ! Tout le temps !! Tous les jours !!! A toute heure et pour toute chose !!!! (Normalement c'est là que tu réponds à chaque fois « Oui chef ! Oui chef ! Oui chef ! Oui chef ! » Krkrkr!) Bref...

Tu dois programmer des alarmes. Des alarmes ponctuelles, des alarmes récurrentes. Pour tes prières, pour te lever le matin, pour te coucher le soir. Pour te rappeler d'aller chercher les enfants à l'école, te rappeler de commencer à préparer le repas, te rappeler que tu dois sortir la quiche du four dans 15 minutes sinon elle vas encore cramer. Pour te rappeler qu'il est l'heure d'étendre le linge avant que tu n'oublie et que tu sois obligée de relancer un programme rapide. Pour te rappeler tes « deadlines », quand tu vas passer l'aspirateur dans les chambres ou quand tu vas aller récurer les toilettes et la salle de bain !

Crois moi, je peux te garantir que tu te sentiras libérée du poids de devoir constamment te rappeler ceci et cela. Et tu prendras vite goût à te trouver la tête et le cœur beaucoup plus légers. Donc...

**Je veux te voir utiliser cette foutue application !
Tout le temps !! Tous les jours !!! A toute heure et
pour toute chose !!!!**

Eh oui. Même pour te dire que tu as passé assez de temps sur Facebook et qu'il est temps de revenir à la réalité ! D'ailleurs parlons en un peu tiens ...



Like

WARNING



« Des millions d'heures sont juste volées à la vie des gens, manipulés tous les jours de leur vie »

Tristan Harris

Déjà que nous avons la télévision ou le « carré magique », et les jeux vidéos (pour « certains » surtout, et de plus en plus pour « certaines » de nos jours!) mais depuis maintenant quelques années, nous avons dépassé des niveaux supérieurs en matière de distraction artificielle. Eh oui, nous vivons dans cette ère nouvelle où les technologies numériques et les innovations digitales nous inondent de part et d'autres, nous assaillent, nous kidnappent, nous agressent et même parfois violent notre sensibilité, notre innocence et notre chasteté !

Alors bien entendu, faisons la part des choses d'entrée de jeu. Loin de moi l'idée de dire qu'il n'y a que du mauvais dans tout ça. Les technologies modernes ont leur lot d'aspects positifs indéniables et non négligeables. Elles nous facilitent la vie sur de nombreux points et nous donnent également accès au savoir et à la connaissance comme jamais cela ne fut possible auparavant. D'ailleurs tu nous as peut être connu sur Facebook ou Twitter, et sûrement que sans ces innovations tu ne serais pas en train de lire cet e-book, et du coup, d'apprendre comment ne plus perdre ton temps sur facebook ou sur Twitter ... Bref, tout se joue sur la manière et le but dans lesquels nous les utiliserons.

Mais le point sur lequel je vais mettre l'accent dans ce chapitre est un des plus gros aspects négatifs de cette modernité technologique. Nous allons d'abord voir les deux éléments fondamentaux par lesquels il se constitue, puis les deux éléments sur lesquels il va te falloir travailler.

1. Les deux concepts à connaître

LA DISTRACTION

« Une notification, une vidéo, un message d'untel, un article, une photo de chat trop mignon, oh, un fait divers dans ma ville, une vidéo de tel humoriste, un rappel sur l'islam, etc, etc etc....Attends, j'ai la nuque engourdie là, il est quelle heure ? Aaaaaahhhh !! As Staghfirullah !!! Une heure et demie déjà, punaise ! J'ai raté Salatu'l-Maghreb !!! »

Tristan Harris, dont tu viens de lire plus haut une triste et pourtant si réelle citation, est un jeune ingénieur informatique qui a travaillé 3 ans pour Google en tant que « philosophe produit ». Ayant quitté le géant du net pour des raisons éthiques et obsédé par l'utilisation bénéfique de son temps, il a fondé son label Time Well Spent (le Temps Bien Dépensé). Il dénonce les méthodes de manipulation psychologique basées sur les biais cognitifs et les stratégies de persuasion employées par les entreprises de la Silicon Valley.

Bon, ça c'était pour la petite histoire. Mais là, normalement, tu as compris qu'un des buts majeurs des réseaux sociaux (entre autres) c'est de te VOLER le plus de temps possible ! Distraction après distraction. Et qu'est ce qu'ils y arrivent bien. Normal, ils te connaissent mieux que toi tu ne les connais et mieux que tu ne te connais toi même.

Mais en dehors de ça, j'aimerais aussi attirer ton attention sur une question. Quels genres d'effets nombre de publications n'ont elles pas sur toi ? Stress ? Anxiété ? Baisse de l'estime de soi ? Envie ? Frustration ? Mal au cou ? Au dos ? Au pouce ?

Une étude menée par des universitaires de l'école de médecine rattachée à la faculté de Pittsburgh aux États-Unis a révélé que les jeunes mamans très actives sur les réseaux sociaux étaient plus sensibles à la dépression.

Pour info, sais tu que Steve Jobs, fondateur d'Apple (au cas où tu ne le sais pas) interdisait à ses propres enfants de posséder un i-pad ou un i-phone ?

Alors surtout ne t'inquiète pas, j'ai un plan pour toi. Tristan et moi avons un plan pour toi. Tu vas tout simplement appliquer nos quelques conseils et tu te sentiras beaucoup mieux.



LOL

Mais avant il faut que j'te parle d'une chose qui m'a fait rigoler même s'il serait plutôt préférable d'en pleurer !

LE FOMO

The Fear Of Missing Out !!! La Peur de rater quelque chose, de manquer un évènement important. Qui de nos jours ne s'est jamais levé le matin avec comme premier réflexe de regarder combien de notifications il a eu sur son dernier post ? Et bim c'est parti . Au secours ! Je ne peux plus m'arrêter de scroller !

Michael Stora, psychologue et fondateur-président de l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines nous explique que le FOMO n'est pas un trouble psychiatrique médicalement reconnu . Mais il n'en reste pas moins un ensemble de symptômes relevant d'un usage compulsif des réseaux sociaux. On parle même de Fomoïte ! La Fomoïte est également liée à la Nomophobie. Non, c'est pas la haine des homos dont il s'agit, même si phonétiquement, dire « je suis une Nomophobe » peut te faire risquer un petit séjour au tribunal. Nan, on parle ici de « la peur de perdre son smartphone ». Je vous le dis, vous ne sortirez pas moins bête après la lecture de cet e-book ! Ahahah ! Quelles maladies bien ridicules notre étrange époque a cruellement réussi à inventer...Triste monde.

Ceci étant dit, sors donc ta carte vitale et ta mutuelle s'il te plaît, car je t'ai rédigé une petite ordonnance ...



SEVRAGE TÉLÉVISION

Le premier remède que je prescris aux accrocs de la télé : bannissez la tout simplement! Ou sinon diminuez drastiquement !

Tu te souviens des effets négatifs et anxiogènes qu'on a cité précédemment ? Eh bien ils sont quasi-identiques à ceux des réseaux sociaux. Chez moi la télé est en hauteur, d'une part parce que comme ça les enfants n'y touchent pas. Mais d'autre part parce qu'on a tendance à oublier qu'elle est là. Et en plus, devoir lever la tête pour la regarder c'est relou. Alors elle n'est que très rarement allumée et crois moi, qu'est ce qu'on est plus heureux sans elle ! Qu'est ce qu'on se sent mieux quand on est plus bombardé d'informations négatives et qu'on ne se retrouve plus ankylosé dans son canapé, complètement hébété et hypnotisé par des émissions bidons qui n'apportent rien de constructif à nos vies de musulmans conscients et responsables.

1. Analyse combien de temps tu passes devant l'écran. Prends ce temps et imagine ce que tu pourrais faire avec si tu le consacrais à un de tes projets ou objectifs. Rappelle toi, ces objectifs que tu as défini dans le chapitre « avoir plus de temps mais pour quoi faire ? ». N'oublie pas : Visualisation !

2. Fixe toi un objectif de temps de visionnage et diminue chaque jour de quelques minutes ton temps de visionnage actuel jusqu'à atteindre ce temps désiré. Et n'oublie pas de mettre une alarme sur ton téléphone pour te dire qu'il est l'heure d'éteindre la télé.

3. Instaure un temps à passer en famille complètement déconnecté. Pourquoi pas pendant le repas. Discutez, racontez vous vos journées, dites vous les choses importantes que vous avez à dire. Une fois ce temps pris et les esprits libérés, chacun pourra vaquer à ses occupations sans pression.

4. Essaie quand même de passer au moins une journée par semaine sans télé. Fais le test et n'oublie pas de noter ce que tu as pu ressentir et si cela a eu des effets positifs sur toi.

RÉORGANISATION TÉLÉPHONIQUE

Aujourd'hui, tu vas reprendre le contrôle de ton téléphone. Ce n'est plus lui qui va décider quand et comment tu vas le consulter mais désormais ça sera toi et uniquement toi. Et pour cela je vais te donner 5 conseils à appliquer dès maintenant sans perdre une minute :

1. Va tout de suite dans les réglages de ton téléphone et enlève moi toutes les PASTILLES et les NOTIFICATIONS. Je te laisse le choix de les laisser pour les appels et les sms importants et bien entendu pour l'appel à la prière. Tout le reste, tu vires sans concession, même les mails !

2. Il faut qu'il y ait un nombre minimum d'applications sur ton écran d'accueil. Ne laisse que les applications basiques qui ne t'emmènent pas hors de l'espace-temps. Alarme (immanquablement!), calendrier, Muslim pro, météo, etc. Tout le reste, tu le déplaces sans concession, même les mails !

3. Toutes les autres applications, surtout celles qui ont tendance à dévorer le plus ton temps (Facebook, Instagram, Twitter et autres) et celles qui permettent de visionner des vidéos (comme Youtube), tu les mets sur un second écran, dans des dossiers et sans les organiser de quelques manières spécifiques. Comme ça, ça t'évitera de cliquer « par inadvertance » dessus hein ?!

4. Active et paramètre le mode « night shift » le soir, pour enlever la lumière bleue qui excite le cerveau et empêche de bien dormir.

5. Mets une ALARME à partir d'une certaine heure pour te rappeler de stopper tout type d'écran. La mienne est réglée à 22h30. Après cette heure, je passe en mode lecture pour me détendre.

Ça y est, te voilà libérée d'un des plus grands grignoteurs de temps de tous les Temps !

Mais le combat n'est pas terminé. N'oublie pas que nous sommes dans un Djihad et que les plus grands démons dans la gestion du temps sont invisibles et intérieurs.

Je vais donc te parler maintenant de trois virus dont on a parfois du mal à diagnostiquer l'ombrageuse et perverse infection.

