

# Les lois pratiques concernant le temps

Apprenez à contrer ou à accepter ces lois

Les lois pratiques concernant le temps.

Pas besoin de se souvenir du nom de ces lois.

Cependant, si vous appliquez les conseils qui en résultent, vous aurez optimisé votre gestion du temps.

**Apprenons à contrer ou à accepter ces lois.**

## 1. Loi de Pareto

---

Elle nous explique que **20% de nos actions produisent 80% de nos résultats.**

Par exemple 20% de nos numéros de téléphone servent pour 80% de nos appels.

- **On peut en retenir que pour maîtriser son temps, il faut savoir délaissier l'accessoire pour se concentrer sur l'essentiel. La loi de Pareto fait ressortir qu'il est préférable de travailler sur 20% des activités qui rapportent 80% des résultats.**

## 2. Loi de Parkinson

---

**Plus on dispose de temps pour accomplir un travail, plus le travail prend du temps.**

- Afin de contrer cette loi universelle, **il est nécessaire de s'imposer à son travail des limites temporaires réalistes. Un début, et une fin.**

## 3. Loi Douglas

---

**Dossiers et documents s'entassent jusqu'à remplir l'espace disponible pour leur rangement.**

Pour contrer cette loi universelle, posons-nous la question de l'intérêt de l'information contenue par le document.

- Si cette loi ne concerne pas directement le temps, **le fait de trier et ranger va rendre votre documentation plus rapidement accessible et évitera beaucoup de stress.**

## 4. Loi Carlson

---

**Faire un travail en continu prend moins de temps que faire le même travail en plusieurs fois.**

- **Il est nécessaire de s'accorder des moments d'isolement et de réflexion hors de portée des interruptions, se concentrer sur l'objectif et terminer sa tâche.**
- **Désactiver le signal sonore de votre messagerie mail, éteignez votre téléphone, penser à grouper les interruptions.**
- **Mieux vaut déranger quelqu'un une fois 10 minutes avec 10 questions plutôt que 10 fois 1 minute.**

## 5. Loi Illich

---

Au-delà d'un seuil de travail horaire, l'efficacité du temps passé décroît.

Il faut accepter cette loi.

→ Pour ce faire, il est important de s'autoriser des moments de repos pour repartir encore mieux.

Le temps de concentration est de maximum 45 minutes.

## 6. Loi Laborit

---

L'homme est doté d'un programme biologique de survie qui lui fait fuir le stress et chercher en priorité le plaisir.

→ Ainsi pour éviter de remettre à plus tard les tâches difficiles, voire jamais, **commencez par faire le plus difficile en premier, même si vous n'en avez pas envie. Puis accordez-vous, une fois la tâche finie, une récompense.**

## 7. Loi Ecclésiaste

---

Il y a un moment pour tout et un temps pour chaque chose.

Accepter cette loi, c'est accepter de choisir et décider des activités que je veux pratiquer et du moment à leur consacrer.

→ Apprenez à connaître vos limites et prévoyez un temps qui respecte ces limites.