

36

Quels sont les gros cailloux dans votre vie ?

« La plupart d'entre nous disent oui à trop de choses, et alors nous laissons ces petites choses médiocres remplir nos vies. » – Derek Sivers

Pour commencer, nous vous proposons de réaliser un exercice qui vous rappellera l'importance des priorités.

Votre défi

Nous vous invitons à participer à une petite expérience que l'on retrouve dans de nombreux sites Web et livres, notamment dans *First Things First* de Stephen Covey, Roger Merrill et Rebecca Merrill. Voici les consignes.

Réunissez votre équipe de rétroaction ou invitez au moins une autre personne pour vous accompagner dans cette expérience.

1. Rassemblez les matériaux suivants : un pot vide (par exemple, un pot de mayonnaise), de gros cailloux, de petites pierres, un peu de sable (ou l'équivalent) et un verre d'eau.
2. Demandez à votre public de s'asseoir en face de vous.
3. Prenez le pot vide et remplissez-le de gros cailloux. Ensuite, demandez à l'auditoire : « Est-ce que ce pot est plein ? » Attendez la réponse.
4. Versez ensuite de petites pierres dans le pot et secouez-le légèrement. Les pierres rempliront les espaces vides à travers les gros cailloux. Maintenant, demandez à l'auditoire : « Est-ce que ce pot est plein ? »
5. Ensuite, versez du sable dans le pot. Évidemment, le sable remplit le reste de l'espace. Pour la troisième fois, demandez à l'auditoire si le pot est plein.
6. Versez ensuite le verre d'eau dans le pot, ce qui remplira les derniers espaces libres à travers le sable.
7. Posez ensuite les questions suivantes à l'auditoire :
 - a. En remplissant le pot dans l'ordre inverse, quel aurait été le résultat ?
 - b. Que symbolisent les gros cailloux, les petites pierres, le sable et l'eau ?
 - c. Quelle leçon pouvons-nous tirer de cette expérience ?
 - d. Dans quel ordre rempliriez-vous votre pot ?
 - e. Dans votre vie, qu'est-ce qui représente les gros cailloux ?
8. Avant de continuer votre lecture, assurez-vous que votre public a répondu aux cinq questions posées au numéro 7 ci-dessus, que vous avez pris le temps de réfléchir vous-même à l'exercice et à ses questions, et que vous avez enregistré vos réponses dans votre journal d'apprentissage.

Interprétation

Cette expérience suscite plusieurs réflexions importantes, notamment la mise en lumière de quelques principes fondamentaux.

1. **En remplissant le pot dans l'ordre inverse, quel aurait été le résultat ?** Les gros cailloux sont les éléments qui prennent le plus d'espace dans le pot. Ainsi, si nous voulons tout faire entrer sans déborder, il est crucial de les placer en premier, en priorité. Si vous commencez par verser l'eau, par exemple, elle risque de s'échapper lorsque vous ajouterez les roches et le sable.
2. **Que représentent les gros cailloux, les petites pierres, le sable et l'eau ?** Les gros cailloux symbolisent les activités ou les domaines de votre vie les plus importants, ceux sans lesquels vous ne seriez pas complet ni épanoui. Cela peut inclure votre famille, vos études, votre carrière, vos passions, etc. Ce sont les aspects essentiels de votre existence. Les petites pierres représentent les éléments de moindre importance qui prennent moins de place que vos priorités, comme les loisirs, les voyages, les biens matériels, etc. Le sable symbolise les petites activités, parfois agréables, mais non essentielles, qui enrichissent votre quotidien. Enfin, l'eau représente les activités temporaires ou mouvantes dans votre vie, qui peuvent être remplacées facilement pour laisser place à autre chose.
3. **Quelle leçon pouvons-nous tirer de cette expérience ?** Cela signifie-t-il que nous pouvons remplir nos agendas de plus en plus de choses ? Non ! Les gros cailloux sont les éléments que vous devez placer en premier dans votre emploi du temps quotidien pour réussir ! Si vous ne leur accordez pas la priorité, votre quotidien sera envahi par des activités moins importantes qui ne vous satisferont pas et ne vous rapprocheront pas de vos objectifs. Votre agenda se remplirait rapidement de petites obligations qui vous empêcheraient de vivre la vie que vous souhaitez vraiment. Concentrez-vous sur vos priorités, poursuivez ce qui est vraiment important pour vous et comprenez que les petites choses qui agrémentent votre vie ne sont rien sans les gros cailloux qui donnent sens et valeur à votre existence.
4. **Dans quel ordre rempliriez-vous votre pot ?** Pensez « priorités » ! Donnez la priorité aux gros cailloux dès le début. Les petites pierres, le sable et l'eau sont plus flexibles et peuvent s'adapter : ils rempliront quand même votre vie si les gros cailloux sont en place. Ne craignez pas de renoncer à certaines occasions en vous concentrant sur vos vraies priorités. Celles qui comptent vraiment pour vous trouveront leur place dans votre vie.
5. **Dans votre vie, qu'est-ce qui représente les gros cailloux ?** C'est là la question la plus cruciale et la plus importante. Identifier vos gros cailloux vous donne la clé pour réussir votre vie et vivre selon vos véritables désirs. Si vous ne savez pas ce qui est important pour vous, vous risquez de vous retrouver submergé par des obligations et des distractions. Le temps libre

se remplit rapidement de lui-même. Pour ne pas passer à côté de ce qui compte vraiment, vous devez remplir activement votre vie selon vos propres priorités, sans laisser les autres décider de votre quotidien.

6. **Au-delà de cette expérience, si votre vie était une pièce de théâtre, quel serait le scénario et qui jouerait les rôles principaux ?** Vous espérez être le réalisateur et l'acteur principal de votre propre histoire. Ces questions peuvent sembler étranges, mais elles sont essentielles pour découvrir ce qui est vraiment important pour vous, ce qui vous anime et ce qui occupe la place centrale dans votre vie.

Savoir répondre à ces questions revient à identifier les piliers de votre vie. Cela vous permet de faire ce qui est primordial pour vous, de respecter vos priorités et d'éviter de passer à côté de votre vie. Il est si facile de se laisser emporter par le rythme effréné de la vie quotidienne et d'en venir à perdre de vue ce qui importe réellement. Combien de fois avez-vous souhaité passer plus de temps avec vos proches ou pratiquer votre passion sans pouvoir le faire ? Que faisiez-vous à la place : des choses prioritaires ou des activités insignifiantes que vous auriez pu reporter ? La gestion des priorités place en tête de liste tout ce qui est important pour vous. Ensuite, les activités sans plus-value, qui peuvent prendre beaucoup de temps, se retrouvent en bas de la liste.

Connaître ses priorités et leur accorder de l'importance sont cruciaux pour les leaders. Ils sont souvent source d'inspiration et nous incitent à nous dépasser ou à les suivre. Les leaders sont des modèles qui sont alignés avec eux-mêmes, concentrés sur ce qui compte vraiment. S'ils semblent maîtres de leur vie et en harmonie avec eux-mêmes, c'est parce qu'ils reconnaissent que leurs priorités doivent être prises au sérieux. Après tout, si les activités les plus importantes de leur vie ne reçoivent pas l'attention nécessaire, qui les fera à leur place ?

Les leaders contrôlent leur destin et ont la capacité de le maintenir ainsi. Ainsi, lorsqu'un projet ou une proposition menace de perturber leurs priorités, ils savent dire non. En revanche, s'ils identifient une occasion qui met leurs priorités en avant, ils la saisissent. Ces grandes priorités agissent comme une boussole ou un garde-fou dans leur vie : elles les aident à faire des choix réfléchis et bénéfiques qui les conduisent là où ils veulent aller.

Cela peut sembler simple, mais une fois que vos priorités sont claires et que vous affirmez votre intention de leur donner la priorité, tout s'aligne naturellement. Rappelez-vous : chaque décision comporte un coût d'opportunité. Comme le souligne Susan Biali Haas dans son article de *Psychology Today*, « chaque fois que vous dites oui à quelque chose, vous dites non à autre chose ».

Réflexion

Répondez aux questions suivantes dans votre journal d'apprentissage.

1. Avez-vous trouvé difficile ou facile d'identifier vos gros cailloux ? Pourquoi ?
2. Qu'est-ce qui vous a le plus surpris dans l'identification et la catégorisation de vos priorités en tant que « gros cailloux » ou « petites pierres » ?
3. Comment évalueriez-vous votre capacité à consacrer du temps à vos gros cailloux sur une échelle de 1 à 10 ? Veuillez expliquer votre réponse.

4. En quoi cet exercice a-t-il remis en question votre approche actuelle de la gestion des priorités ?
5. Qu'avez-vous appris sur vous-même, votre vie et vos priorités grâce à cette expérience ?
6. En quoi cet exercice pourrait-il bénéficier à votre vie personnelle et professionnelle à l'avenir ?
7. Comment pouvez-vous communiquer l'importance de la priorisation à votre équipe ou à vos collègues en vous basant sur votre expérience avec cet exercice ?
8. Comment les leaders peuvent-ils mettre en avant leurs gros cailloux et encourager les autres à faire de même ?

Plan d'action

Dans votre journal d'apprentissage, décrivez trois actions précises que vous poserez dès maintenant pour faire plus de place à vos gros cailloux dans votre quotidien.

Roxanne : Il est courant d'entendre les gens dire qu'ils sont super occupés. J'entends rarement quelqu'un dire que la vie est relaxante.

Roger : C'est vrai. Tu sais, dans son livre *Tools of Titans*, Tim Ferriss dit ceci : « Être occupé équivaut à un manque de contrôle. Le manque de temps est un manque de priorités. Si je suis "occupé", c'est parce que j'ai fait des choix qui me mettent dans cette position... Je n'ai pas le droit de me plaindre. Au lieu de cela, si je suis trop occupé, je dois revoir mes règles. Être occupé est souvent utilisé comme une excuse pour éviter les actions critiques, mais inconfortables. »

Roxanne : C'est direct, mais il y a beaucoup de vérité dans ce qu'il dit !

Roger : J'aime bien sa suggestion pour maximiser l'efficacité. Il propose de sélectionner trois choses que nous voulons le moins faire et que nous avons souvent reportées, puis de nous demander : « Si c'était la seule chose que j'accomplissais aujourd'hui, serais-je satisfait de ma journée ? » Si la réponse est oui, il suggère que nous bloquions une période d'environ trois heures pour réaliser cette tâche et nous en débarrasser. J'ai essayé sa méthode pour terminer mes déclarations fiscales cette année. Je me suis senti libéré et soulagé lorsque j'ai enfin terminé. C'était comme si une tonne de briques avait été retirée de mon dos.

Roxanne : Génial ! Tu sais, j'ai entendu quelque part que les gens les plus occupés parviennent à trouver du temps pour ce qu'ils veulent faire, non pas parce qu'ils ont plus de temps que les autres, mais parce qu'ils pensent en termes de « gagner » du temps avec une planification soignée. Ils ne planifient pas seulement des événements (réunions, rendez-vous et délais) ; ils réservent également du temps pour la réflexion, des tâches importantes et une heure par jour de temps libre. Comme le suggère Tim Ferriss, ils consacrent chaque jour un certain temps à une tâche importante, de préférence dès que possible, afin de ne pas se sentir submergés par la journée qui s'écoule.

Roger : Hum, tu m'as convaincu. Je vais essayer cette astuce dès demain !