

41

Souhaitez-vous retirer la charge qui pèse sur vos épaules ?

« Réfléchissez à une décision que vous avez remise, et défiez les "et si" qui vous retiennent en otage. Si ce n'est pas maintenant, alors quand ? Si vous maintenez le statu quo, à quoi ressembleront votre vie et votre niveau de stress dans 6 mois ? Dans 1 an ? Dans 3 ans ? Qui en souffrira ? » –

Tim Ferriss

« Rien n'est plus épuisant que de s'accrocher éternellement à une tâche inachevée. » – William James

Certaines personnes sont passionnées par les projets, aussi variés que nombreux. Elles s'impliquent immédiatement dans une équipe, rejoignent un comité, écrivent un article ou assument de nouvelles responsabilités. Souvent, portées par l'émotion du moment, elles ne réalisent pas que chaque nouveau projet requiert attention, temps et énergie. Ainsi, elles finissent par se perdre dans un tourbillon d'obligations, se retrouvant à court de temps, de volonté ou de la passion initiale. Si vous faites partie de ces « maniaques de projets » qui accumulent les projets, l'histoire n'est pas terminée ! Lisez la suite pour alléger votre charge.

Nous portons tous le poids de nos projets inachevés comme s'ils alourdisaient notre sac à dos, n'est-ce pas ? Ils nous accablent et rendent plus ardu l'accomplissement d'autres tâches. Alors que, souvent, nous sommes inconscients de leur influence, ils stressent notre corps et notre esprit. C'est généralement lorsque nous parvenons à retirer un de ces poids (en accomplissant une tâche inachevée) que nous réalisons combien il nous affectait. En nous mettant à jour, en terminant un projet à la fois, nous nous motivons à poursuivre et à alléger notre charge mentale en éliminant tout ce qui pourrait traîner dans notre sac à dos.

Pourquoi est-ce que les leaders formidables semblent rarement débordés ou démissionnaires ? Plusieurs raisons peuvent être avancées :

- Ils choisissent soigneusement les projets qui les inspirent tout en déclinant ceux qui ne s'alignent pas avec leurs objectifs et leur emploi du temps. Ainsi, en s'engageant pleinement dans chaque projet qu'ils acceptent, les leaders parviennent à gérer efficacement leur charge de travail tout en maintenant le contrôle de leur emploi du temps.
- Ils sont capables de gérer plusieurs projets simultanément, en s'entourant des bonnes personnes pour les soutenir et en appliquant des techniques efficaces de gestion du temps.
- Ils s'investissent dans des projets qui tirent profit de leurs forces et répondent à leurs motivations profondes. Sachant que la motivation intrinsèque est alimentée par leurs valeurs et leurs convictions, les leaders maintiennent leur engagement envers les projets qui ont un impact positif sur eux-mêmes et sur les autres.

Les leaders ne se contentent pas d'accumuler des projets, ils les mènent à terme.

Rassurez-vous : vous avez le pouvoir de reprendre en main vos engagements. Chaque projet que vous acceptez représente un contrat et un engagement envers vous-même ainsi qu'envers les autres. Comment pouvez-vous espérer respecter vos engagements envers autrui si vous ne commencez pas par honorer vos contrats personnels ? Cela requiert non seulement de l'autodiscipline, mais aussi la base essentielle pour inspirer la confiance. Comme le souligne Stephen Covey : « Les engagements envers nous-mêmes et envers les autres, ainsi que notre intégrité à respecter ces engagements, sont la manifestation la plus évidente de notre proactivité et l'essence même de notre croissance. »

Pourquoi ne pas reprendre le contrôle de vos projets en appliquant les principes de Stephen Covey ? Engagez-vous personnellement à terminer vos projets et fixez-vous des objectifs à court, moyen et long terme. Investissez vos efforts pour les atteindre dès maintenant. Pourquoi attendre ? Lancez-vous dans cet exercice dès maintenant ! Après tout, un projet inachevé nous retient dans le passé, alors qu'un projet accompli nous ouvre la voie vers de nouveaux horizons et de nouvelles aspirations.

Votre défi

Nous vous proposons de soulager votre charge cette semaine ! Pour commencer, établissez une liste des tâches inachevées au début de la semaine. Choisissez-en trois que vous accomplirez d'ici la fin de la semaine. Engagez-vous à terminer ces trois projets inachevés. Leur achèvement est une récompense en soi, mais si vous en ressentez le besoin, accordez-vous également une petite récompense ! N'oubliez pas de consigner la réalisation de ces projets dans votre journal d'apprentissage.

Réflexion

Répondez aux questions suivantes dans votre journal d'apprentissage.

1. Sur une échelle de 1 à 10, quel niveau d'effort avez-vous déployé pour réaliser vos trois projets ? Expliquez votre note.
2. Sur une échelle de 1 à 10, dans quelle mesure êtes-vous satisfait d'avoir réalisé vos trois projets ? Pourquoi ?
3. Pourquoi n'avez-vous pas terminé ces trois projets plus tôt ? Vous ont-ils tourmenté l'esprit alors qu'ils n'étaient pas achevés ?
4. Quelles actions ont été les plus faciles à entreprendre ? Les plus difficiles ?
5. Si vous deviez tirer une leçon significative de cet exercice, quelle serait-elle ?
6. En quoi cet exercice est-il pertinent pour les leaders ?
7. Comment les leaders peuvent-ils aider les membres de leur équipe à terminer leurs projets et leurs engagements ?

Plan d'action

Dans votre journal d'apprentissage, décrivez trois actions spécifiques que vous entreprendrez dès maintenant pour terminer des projets inachevés.

Roger : J'ai accompli beaucoup de choses cette semaine ! C'est un soulagement immense de retirer ces projets de mon sac à dos.

Roxanne : Je suis d'accord. Tu sais, j'ai commencé une nouvelle habitude. Maintenant, je prends le temps d'identifier mes trois principales priorités pour la journée – ce que je dois faire pour sentir que ma journée est productive. Ce sont généralement des tâches importantes que j'ai tendance à éviter soit parce qu'elles sont désagréables, soit parce qu'elles demandent beaucoup de concentration.

Roger : Et quand est-ce que tu fais ça ? Chaque matin ?

Roxanne : En réalité, j'essaie de planifier ma journée la veille. Par exemple, je prévois mon mercredi le mardi. Ça me permet de bien commencer ma journée : mes priorités sont claires dans mon esprit. J'essaie d'être réaliste. Avant, je surchargeais mon emploi du temps et je ne parvenais évidemment pas à tout accomplir en une journée. Maintenant que j'ai commencé à planifier mon travail, il est plus facile pour moi de refuser les tâches que les autres veulent me déléguer.

Roger : C'est génial ! En tant que leader, tu pourrais encourager les membres de ton équipe à identifier leurs trois priorités pour la journée et à s'y concentrer. Qu'en penses-tu ?