

Julien Gueniat

2H CHRONO POUR MIEUX S'ORGANISER

ÊTRE PRODUCTIF ET SEREIN
DANS UN MONDE CHAOTIQUE

2^e édition



DUNOD

Éditorial : Innocentia Agbe et Andréa Lawson

Couverture : Léa Coma

Fabrication : Anne Pachiaudi

Infographies : Yves Tremblay

Vous trouverez toutes les sources et éléments de bibliographie en fin d'ouvrage. Ces derniers sont mentionnés au fil des pages par des numéros, tels que (1), (2), (3), etc. ; et classés par chapitres.

Bonne lecture !

Nous choisissons dans cet ouvrage d'utiliser le masculin avec la valeur du neutre pour parler des personnes. Notre intention est d'alléger le texte et d'inclure chaque personne.

Préface

Vous venez de franchir un pas décisif pour vous-même en vous offrant la deuxième édition du livre de Julien Gueniat. Mais est-ce vraiment un cadeau ? Les initiés sourient à mon propos, ils savent à quoi s'attendre... Je me propose de soulever le voile pour les autres.

Que vous dire à propos de Julien ? Il est suisse, a eu un parcours atypique puisque son quotidien, il y a encore quelques années, était principalement de monter des murs ou de créer des jardins. Et c'est ça sa force, son parcours, sa personnalité, qui font qu'il propose des schémas de pensée non académiques, des circuits inédits et des solutions innovantes.

C'est à la fois un gladiateur de l'organisation, un penseur architecte du savoir, un équilibriste du changement. En lisant régulièrement Julien, j'avais l'impression d'avoir un nouveau pote avec un taser comme stylo. L'électrochoc permanent, la remise en question profonde, des messages réguliers qui me questionnent, un partage d'une sincérité inouïe. Et tout ceci avec un langage plutôt direct, parfois piquant, mais toujours bienveillant, histoire que vous bougiez vos lignes au plus vite.

Parce qu'il faut le suivre le bougre ! Toujours en mouvement, toujours inventif, toujours à perfectionner ses formations, cet homme-là ne tient pas en place et se forme lui-même en permanence pour vous donner le meilleur de ses réflexions, de ses lectures et de ses nombreuses rencontres.

Que combat ce gladiateur avec une persévérance indéfectible ? Des gros mots qu'il malmène sans ménagement : procrastination, infobésité, dysfonctionnements, anarchie numérique, obsolescence des outils de la gestion du temps... Tout ce vocabulaire n'aura plus

de secret pour vous, mais entre nous, ces mots vous les connaissiez, n'est-ce pas ? Mais avez-vous jamais exploré leurs conséquences néfastes dans votre propre organisation personnelle et professionnelle au point de dire : « Bon ça suffit, je change tout ça et j'avance ! » ?

Et là, vous êtes au bon endroit ! Ce livre est désormais votre meilleur ami. Il fourmille de méthodes, d'outils, d'astuces, de témoignages de battants de l'organisation personnelle. Des battants qui ont un jour, voulu reprendre leur quotidien en main.

Quel est l'objectif de ce livre ? Vivre le meilleur de vous. Définir de nouveaux projets ou mettre en œuvre ceux qui piétinent depuis des années faute de première action salutare.

Vous allez parcourir ces pages certes, mais surtout vous allez pratiquer, affiner, réajuster jusqu'à ce qu'une douce satisfaction s'installe en vous, car le credo de Julien c'est « d'abord faire fonctionner, puis améliorer ».

Pour cela, et parce que vous irez plus loin que ce contenu, Julien vous ouvre son Observatoire de l'Organisation, vous guide parmi un Web de solutions possibles pour que votre quotidien soit adapté, optimisé, et surtout gérable dans la durée.

C'est lui qui l'a écrit bien sûr, mais grâce à ce livre vous allez rédiger le vôtre, celui de **Votre Organisation**, dans toutes ses dimensions. Je vous souhaite de ressentir ce que nous découvrons après avoir cheminé dans l'Organisologie de Julien : du soulagement dans un premier temps, quant au diagnostic partagé de votre situation (eh oui vous n'êtes pas seul dans ce cas), la découverte des possibles et des choix à opérer, le combat contre les anciens schémas qui vous freinent et enfin, l'expérimentation dans la durée de **votre nouvelle organisation personnelle**.

Je vous souhaite un excellent voyage en Organisologie, je vous laisse avec votre guide.

Christine Desmettre

Responsable de dispositifs de formation pour adultes

Avant-propos



« J'imagine qu'il est tentant, si le seul outil dont vous disposiez est un marteau, de tout considérer comme un clou. »

Cette phrase du psychologue Abraham Maslow cadre bien le but de cet ouvrage : vous équiper de différents outils et méthodes afin de créer une organisation adaptée à votre contexte.

Une organisation délibérée vous permettra :

- de **démarrer plus facilement un travail à réaliser...** en réduisant la friction du démarrage... ;
- de **progresser plus rapidement et plus sereinement** en direction de votre projet... en agissant comme un catalyseur ;
- d'éviter **le piège de l'objectif qui consiste à se suridentifier** à un but au point de compromettre ses valeurs ainsi que sa santé mentale et physique... ;
- de **mieux gérer votre information** afin de vous libérer de la charge mentale provoquée par l'infobésité... ;
- de conserver plus aisément **un équilibre entre votre vie privée et votre vie professionnelle...**

Vous pouvez accomplir de grandes réalisations sans levier... mais un levier vous facilite la vie. Il vous permet d'économiser des ressources jour après jour.

Une organisation
est comme un levier

Les personnes qui disposent du levier organisationnel réussiront à réaliser en 5 heures ce que d'autres font en 10 heures (voire plus). Elles réussiront à atteindre des résultats sans se tuer au travail.

Avec le temps, ces personnes semblent réussir facilement là où d'autres s'acharnent. Le plus grand problème n'est pas de découvrir le levier... mais de l'utiliser.



Le manque de perspectives, la résistance de l'égo ou encore la peur du changement sont des éléments qui nous poussent à répéter inlassablement : « J'ai toujours fait ainsi... pourquoi changer ? »

La plupart des gens préfèrent continuer à faire quelque chose de connu qui fonctionne moyennement ou plus du tout... plutôt que de s'exposer à l'incertitude.

Mais résister au changement
accélère notre perte

En continuant cette lecture, je vous recommande d'éviter le piège du collectionneur que Stafford Beer résume parfaitement : « Beaucoup collectionnent les remèdes, mais ne les avalent pas. »

Agissez avant de vous sentir prêt (vous n'avez pas besoin d'être motivé pour agir). Développez cet état d'esprit de testeur.

Vous avez besoin de faire des erreurs pour apprendre. Vous avez besoin de faire des erreurs pour avancer. Le post-it®, le micro-ondes, la dynamite ou encore la pénicilline n'existeraient pas sans l'erreur.

Tout au long de cet ouvrage, gardez en tête un principe que je répète depuis des années aux lecteurs du site Organisologie.com : « D'abord faire fonctionner, puis améliorer. »

Bonne pratique.

Julien

P-S : Vous trouverez la liste de tous les outils d'organisation que je recommande à l'adresse suivante: [organisologie.com/2h-chrono-bonus](https://www.organisologie.com/2h-chrono-bonus)

Remerciements

Je remercie les lecteurs d'organisologie.com qui me posent régulièrement des questions et me recommandent des ouvrages qui défient mes idées actuelles.

Je remercie les personnes suivantes qui m'ont aidé à préciser certains concepts qui étaient clairs dans ma tête (et uniquement dans ma tête) : Marie Watrelot, Daphné Lecomte-Somaggio, Cyrille Guitton, Jean-Christophe Deshayes, Nicolas Boisselet, Sophie Martin, Frédéric Chatel, Marielle Touze, Roxanne.

Je remercie Élisabeth pour le soutien apporté lors de la rédaction confinée de cette deuxième édition.

Et je vous remercie d'avoir pris le temps de lire mon ouvrage: si vous voulez m'aider, prenez 2 minutes pour me dire sur votre librairie en ligne favorite ce que vous avez pensé de ce livre.

Sommaire

Préface	p. III
Avant-propos	p. V
Remerciements	p. VII
Une organisation minimaliste pour ceux qui n'iront pas plus loin que ce chapitre	p. X

Partie 1

Philosophie pour une vie organisée

1 Vous ne pouvez pas ne pas vous organiser	p. 2
2 Cette résistance invisible qui vous freine	p. 8
3 Si vous voulez des garanties	p. 14
4 Dire non	p. 23
5 Les cinq mythes de l'organisation	p. 29
6 Pas besoin de se comprendre pour changer	p. 36
7 L'addition par la soustraction	p. 41

Partie 2

Stratégie organisationnelle

8 Commencez par vous	p. 46
9 Le mythe des objectifs SMART	p. 53
10 Définissez votre objectif	p. 60
11 Trouvez l'action clé de votre système	p. 66
12 Pour agir sur la durée, augmentez la visibilité de vos actions ...	p. 71
13 Utilisez les limites libératrices pour avoir de l'énergie	p. 76
14 Faites de votre cerveau un serviteur dévoué	p. 81
15 Les deux lois d'organisation incontournables	p. 86

Partie 3

Systèmes d'organisation

16	Protégez-vous de cette armée d'ingénieurs	p. 96
17	Centralisez l'information pour vous libérer de la charge mentale	p. 102
18	Divisez le temps passé dans votre boîte e-mail	p. 110
19	Virez la paperasse de votre quotidien	p. 118
20	Le Kanban personnel pour gérer vos tâches	p. 124
21	L'art subtil d'éviter les réunionites	p. 130

Partie 4

Outils d'organisation

22	La to-do list	p. 140
23	L'agenda (pour gérer votre temps)	p. 147
24	La liste de contrôle (pour réduire vos erreurs)	p. 152
25	Le smartphone, votre assistant personnel	p. 157

Conclusion	p. 163
-------------------------	--------

Le Glossaire de l'Organisologue	p. 164
--	--------

Sources et bibliographie	p. 169
---------------------------------------	--------

À découvrir également	p. 173
------------------------------------	--------

Une organisation minimaliste pour ceux qui n'iront pas plus loin que ce chapitre

7 Il y a des livres qui nous font l'effet d'une bouteille de lait suspecte qui traîne depuis trop longtemps au fond du frigo : on hésite à les ouvrir.

Peut-être que c'était le cas de celui-ci : « Comment diable vais-je pouvoir m'organiser en 2h chrono ? Encore une de ces promesses miracles écrites par un étudiant blogueur qui vit chez ses parents (ou un riche retraité) ? »

Mais bon, ce livre est entre vos mains et votre regard saute d'un mot à l'autre. Car une partie de vous se dit « et si c'était enfin le livre qui allait me permettre de mieux m'organiser jour après jour... pour les années à venir ? »

Vous êtes peut-être dans votre librairie préférée, dans le salon de la famille ou assis sur les toilettes d'un ami.

Et je dois l'admettre, les chances sont élevées que vous ne lisiez pas plus que cette introduction. Une fois la chasse d'eau tirée, une fois le livre reposé sur son étagère, une fois l'apéro servi, tout reprendra son rythme. Vous reviendrez à vous et votre quotidien surchargé reprendra le dessus.