

LOTHAR J. SEIWERT

Gérez  
vos priorités

**Prendre  
son temps  
pour en  
gagner**

Rééquilibrez  
votre vie

EYROLLES

# Apprenez à lever le pied !

Organiser son temps et améliorer sa qualité de vie... Pour de nombreuses personnes, c'est une prouesse d'équilibriste. Pourtant, il existe un filet de sécurité : **les nouvelles méthodes de gestion du temps.**

Que vous souhaitiez :

- apprendre à mieux gérer vos priorités,
- gagner en efficacité au bureau comme à la maison,
- concilier harmonieusement vie professionnelle et vie privée,
- décider activement du cours de votre existence...

**La solution, c'est de changer votre rapport au temps.**

Best-seller du développement personnel, *Prendre son temps... pour en gagner* vous fera découvrir les principes de base du *Life Leadership*®, méthode de gestion de soi et de son existence qui consiste à ralentir au quotidien pour **gagner en efficacité.**

En quelques étapes simples, vous apprendrez à ne plus tomber dans le piège de la vitesse. Vous créerez ainsi toutes les conditions vous permettant de modifier durablement votre rapport au temps, pour finalement... **rééquilibrer votre vie.**

## AU SOMMAIRE

- Partie 1** De nouvelles façons de gérer son temps
- Partie 2** Comment vous réapproprier votre temps
- Partie 3** Gestion du temps : la clé de l'équilibre vie professionnelle/vie privée

*« La maladie de l'urgence est devenue une épidémie sociale qui nous pousse à croire que nous devons faire toujours mieux et toujours plus vite. »*

Lothar J. SEIWERT

## À propos de l'auteur

**Lothar J. SEIWERT** est le plus grand spécialiste européen de la gestion du temps. Orateur recherché et auteur de livres à succès qui se sont vendus à plus de 4 millions d'exemplaires en 30 langues, il a été récompensé par de nombreuses distinctions. Ses domaines de prédilection sont la gestion du temps, le *Life Leadership*® et l'équilibre travail/vie privée.

Prendre son temps...  
pour en gagner

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
www.editions-eyrolles.com

Titre original : *Wenn Du es eilig hast, gehe langsam*

All Rights Reserved

© 2008 Campus Verlag GmbH, Francfort-sur-le-Main, pour l'édition originale.

Life Leadership® est une marque déposée de Lothar J. Seiwert en Europe.

Illustrations de Tiki Küstenmacher

Traduction française : Marie-Christine Guyon

Révision : Catherine Tranchant

Cet ouvrage a été proposé à l'éditeur français par l'agence EDITIO DIALOG, Michael Wenzel, Lille.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012

ISBN : 978-2-212-55396-3

*Lothar J. Seiwert*

*avec la participation de Ann McGee-Cooper*

***Prendre son temps...  
pour en gagner***

*Gérez vos priorités, rééquilibrez votre vie*

Préface de Brian Tracy

Traduit de l'anglais par Marie-Christine Guyon

**EYROLLES**







# Table des matières

Instants .....	7
Préface de Brian Tracy .....	9
Avant-propos .....	13
À propos de ce livre .....	15

## Partie 1

### De nouvelles façons de gérer son temps .....17

⌚ Dépassée, la gestion du temps ?.....	19
⌚ Ralentir pour accélérer.....	24
⌚ La nouvelle gestion du temps.....	27
⌚ Gestion du temps, gestion de la vie .....	73
⌚ Harmonie vie professionnelle/vie privée .....	80

## Partie 2

### Comment vous réapproprier votre temps .....87

⌚ La pyramide de votre efficacité .....	89
⌚ Phase 1 : Déclaration d'intention et objectifs de vie .....	97
⌚ Phase 2 : Identification des rôles .....	137
⌚ Phase 3 : Planning hebdomadaire des priorités.....	152
⌚ Phase 4 : Efficacité des tâches quotidiennes.....	168

**Partie 3**

**Gestion du temps : la clé de l'équilibre  
vie professionnelle/vie privée .....179**

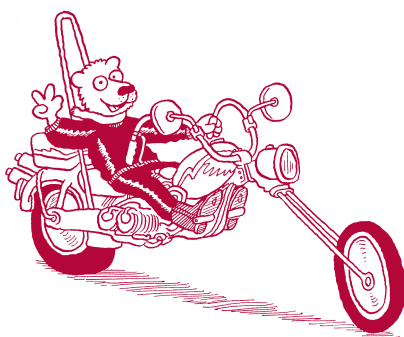
- 🕒 Une vie harmonieuse, qui privilégie l'individu ..... 181
- 🕒 Votre chemin vers le bonheur ..... 201

Je te souhaite du temps ..... 216

Merci ! ..... 217

Lectures complémentaires ..... 219

Index ..... 223



## *Instants*

« Si je pouvais revivre ma vie, j'essaierais de commettre davantage d'erreurs. J'essaierais d'être moins parfait. Je serais plus insouciant, plus fou que je n'étais. En fait, je ne prendrais plus guère les choses au sérieux.

Je serais moins obsédé par l'hygiène, je prendrais plus de risques, et plus de vacances ! Plus souvent qu'autrefois, je contemplerai le coucher du soleil, j'escaladerai des montagnes ou je me baignerai dans des rivières. Je visiterai plus d'endroits dans le monde. Je mangerai moins de haricots verts et plus de glaces. J'aurais davantage de vrais problèmes et moins de soucis imaginaires.

Je faisais partie de ces gens qui vivent raisonnablement et abondamment chaque minute de leur vie. Bien sûr, j'ai connu des moments de bonheur. Si je pouvais revenir en arrière, je tâcherais de n'avoir que de bons moments. Car la vie n'est faite que de cela : de moments. Ne perdez pas l'instant.

Je faisais partie de ces gens qui ne vont nulle part sans thermomètre, sans bouteille Thermos, sans parapluie, sans parachute. Si je pouvais revivre, je voyagerais léger. Si je pouvais revivre, j'irais pieds nus, du printemps à l'automne.

Je me promènerais en voiture à cheval. Je contemplerai l'aurore. Je jouerai davantage avec les enfants. Si une autre vie se présentait devant moi.

Mais vous voyez, j'ai quatre-vingt-cinq ans et je sais que je vais mourir bientôt. »

Anonyme

« Si vous faites toujours ce que vous avez toujours fait, vous aurez toujours ce que vous avez toujours eu. »

*Anonyme*

**Lothar J. Seiwert** est le plus grand spécialiste européen de la gestion du temps et de la vie. Orateur recherché et auteur de livres à succès (ils se sont vendus à plus de 4 millions d'exemplaires en 30 langues), il a été récompensé par de nombreuses distinctions. En 2007, la Fédération allemande de la formation et du développement lui a décerné le prix de la Réussite et il est entré au Panthéon des conférenciers allemands (German Speakers Hall of Fame®, HoF). Directeur général du Seiwert Institute (Heidelberg, Allemagne), Lothar J. Seiwert a pour domaines de prédilection la *gestion du temps*, le *Life Leadership*® et *l'équilibre vie professionnelle/vie privée*. Il est membre du conseil d'administration de l'Association des conférenciers allemands (German Speakers Association, GSA) et de la Fédération internationale des conférenciers professionnels (International Federation for Professional Speakers, IFFPS). Informations complémentaires : [www.seiwert.de](http://www.seiwert.de)

**Ann McGee-Cooper** (auteure du chapitre « La nouvelle gestion du temps ») est conseil en créativité et en gestion holistique du temps. Son cabinet est installé à Dallas (Texas). Elle a publié plusieurs livres sur la gestion du temps et sur le leadership au service des autres. **Duane Trammell**, son partenaire depuis vingt-cinq ans, est coauteur de ces ouvrages et vice-président exécutif de Ann McGee-Cooper and Associates, Inc. Informations complémentaires : [www.amca.com](http://www.amca.com)

## **Préface de Brian Tracy**

C'est un grand plaisir pour moi d'écrire la préface de *Prendre son temps... pour en gagner*, de Lothar Seiwert.

Lothar et moi sommes amis depuis des années. Nous nous sommes connus quand j'ai commencé à voyager en Allemagne pour faire des conférences devant des milliers de personnes dans tout le pays. Lothar est l'auteur de livres sur la gestion du temps et sur l'équilibre vie professionnelle/vie privée le plus connu et le plus vendu d'Europe.

J'ai moi aussi publié des livres et des articles sur la gestion du temps, qui ont été traduits dans de nombreuses langues. J'ai également produit des programmes de formation audio et vidéo. J'ai enseigné les précieux principes de la gestion du temps à plus de 500 000 personnes.

Quand j'ai fait la connaissance de Lothar et que j'ai commencé à lire ses livres, j'ai découvert avec un profond étonnement que ses idées et ses analyses dépassaient de loin celles diffusées dans les ouvrages ou les formations disponibles dans le monde anglo-saxon.

Lothar a une manière toute particulière de considérer le temps selon différents points de vue : psychologique, émotionnel, philosophique et financier. Leur association aboutit à une méthode totale et incroyablement efficace de gestion du temps et de la vie.

Dans ce livre, Lothar montre comment améliorer, en quantité et en qualité, votre productivité, vos performances et les bénéfices que vous en percevez, tout en profitant plus que jamais de votre vie familiale et personnelle.

Lothar fonde son approche sur les concepts de valeurs, de vision, de mission, de sens de la vie, d'objectifs et de priorités.

Il vous apprend tout d'abord à définir vos valeurs les plus profondes, au travail comme dans votre vie privée. Quels sont vos principes ? À quoi croyez-vous ? Qu'est-ce qui compte vraiment pour vous ? Comment faites-vous les choix les plus importants de votre vie ? Une fois cela établi, ce qui importe le plus dans l'existence apparaît beaucoup plus clairement.

Sur ces principes, vous élaborez une vision. Vous idéalisiez votre vie parfaite, quelque part dans l'avenir. Si vous aviez une baguette magique pour la concrétiser en quatre dimensions – travail, famille, santé et évolution spirituelle – à quoi votre existence ressemblerait-elle ? Quand vous aurez cerné avec précision ce que sont vos valeurs et votre vision, votre vie commencera à prendre un tour positif.

De votre vision découle votre mission dans la vie.

- Qu'avez-vous à accomplir sur cette terre ?
- Quelle est votre mission, tant au travail qu'auprès de votre famille ?
- À la fin de votre vie, que voudriez-vous transmettre ?

Voilà les questions essentielles qui vous aideront à atteindre un meilleur équilibre entre les différentes facettes de votre existence.

À partir de votre mission, vous déterminez le sens de votre vie et vos aspirations profondes. Autrement dit, pourquoi vous faites ce que vous faites. Le but de votre existence doit toujours contribuer à améliorer celle d'autres personnes. Dans votre travail, il s'agit de vos clients. Dans votre vie personnelle, il s'agit de vos proches, auxquels vous devez offrir une vie merveilleuse. « Quand on a un gros "pourquoi", on peut endurer n'importe quoi », dit-on.

De vos valeurs, vision, mission et sens de la vie naissent vos objectifs. Il s'agit de buts clairs, spécifiques, mesurables, à atteindre dans chaque aspect de votre vie. Vous serez heureux

quand vos objectifs externes seront en harmonie avec vos aspirations profondes.

Enfin, vous fixerez vos priorités. Grâce aux méthodes enseignées par Lothar, il vous sera facile de définir ce qui compte vraiment pour vous, chaque jour et à chaque heure, dans tous les domaines de votre existence.

Une fois tous ces éléments réunis, vous saurez comment « prendre votre temps pour en gagner ». Dans les semaines et les mois qui suivent, les idées contenues dans ce livre vous auront permis d'avancer davantage qu'en plusieurs années. Vous accomplirez plus de choses, parmi celles qui vous importent vraiment, et vous savourerez la vie plus que vous ne l'auriez jamais imaginé.

Relisez ce livre plusieurs fois, pour que ses idées pénètrent au plus profond de votre esprit. Vous deviendrez alors une personne différente, plus positive, optimiste et joyeuse. Vous serez plus productif et plus efficace. Vous ferez plus en moins de temps, tout en prenant plaisir à chaque pas que vous ferez sur votre chemin.

Très cordialement,

**Brian Tracy**

Auteur de *Destination Réussite*





## Avant-propos

« Gaspiller son temps,  
C'est gaspiller sa vie.  
Maîtriser son temps,  
C'est maîtriser sa vie. »

*Alan Lakein, spécialiste de la gestion du temps*

*Mener de front une brillante carrière et une vie privée épanouissante, sans que l'une empiète sur l'autre ? Ce serait magnifique ! Dans la pratique, la bulle éclate souvent, quand nous n'arrivons pas à tenir notre planning. Par exemple, pour respecter les délais d'un important projet, nous n'avons d'autre choix que de passer nos soirées et nos week-ends au bureau, voire d'annuler une semaine de vacances pourtant bien méritée. Ce qui entraîne des conflits et du stress au sein du foyer.*

Toujours sur la brèche, nous ne faisons jamais le point. Un jour, certains comprennent – après un passage aux urgences, dans le pire des cas – qu'ils n'ont pas été assez disponibles pour leur famille et pour leurs amis, et qu'ils n'ont pas assez profité des moments qui font que la vie mérite d'être vécue. Souvent, quand ils s'en aperçoivent, il est trop tard.

La maladie de l'urgence est devenue une épidémie sociale, qui nous pousse à croire que *nous devons faire toujours mieux et toujours plus vite*. Cette idée préconçue entraîne du stress et par conséquent, des troubles de la santé : maladies cardiovasculaires, hypertension, ulcères, par exemple. Un coup d'œil à la pendule ou sur un agenda surchargé, et c'est la panique. Pour beaucoup d'entre nous, même les hobbies sont source de stress. Nous n'avons plus assez de nos soirées et de nos week-ends pour nous détendre réellement et pour savourer l'existence.

Au début des années 1980, quand, en lançant un séminaire de gestion du temps, je demandais aux participants de dire ce qu'ils attendaient du stage, la plupart répondaient : « *Des outils qui m'aident à abattre le plus de travail possible, le plus vite possible.* » Mais depuis, les comportements ont bien changé.

Aujourd'hui, la tendance est à chercher un équilibre entre rapidité et temps de repos, entre nécessités professionnelles et aspirations personnelles. En matière de gestion du temps, le *Life Leadership*® est la technique de l'avenir. Il consiste en une *gestion de vous-même, qui vous rend apte à décider du cours de votre existence*. Il va bien plus loin que de vous acheter un agenda de ministre ou le dernier modèle d'assistant personnel, et même que de bloquer plus de temps pour vos proches et vos activités non professionnelles. Il vous amène à trouver votre propre rythme. Il consiste aussi à *prendre conscience du temps et apprendre à le savourer*. Le *Life Leadership*® vous incite à ralentir votre cadence dans vos occupations quotidiennes. Ceux qui lèvent le pied ne travaillent pas plus lentement, mais plus efficacement. En outre, ils profitent davantage de l'existence et tirent une plus grande satisfaction de ce qu'ils font. Prenez du temps pour vous, pour ceux qui vous sont chers et pour faire ce qui vous tient à cœur toujours.

Je vous souhaite de disposer de tout le *temps* nécessaire pour vous créer une vie harmonieuse et épanouissante.

Bien cordialement,

Lothar J. Seiwert

[www.seiwert.de](http://www.seiwert.de)

[info@seiwert.de](mailto:info@seiwert.de)

Heidelberg (Allemagne),

janvier 2008

## À propos de ce livre

*Organiser son temps et préserver sa qualité de vie...* Pour beaucoup d'entre nous, c'est une prouesse d'équilibriste, qui se solde bien souvent par un échec. Pourtant, il existe un filet de sécurité : les nouvelles méthodes de gestion du temps.

Ce livre va vous faire découvrir, de manière facile et progressive, les principes de base du *Life Leadership*® moderne, cette gestion de vous-même et de votre existence.

- Dans la première partie, nous vous présenterons *les dernières découvertes sur notre attitude vis-à-vis du temps*. D'un côté, une concurrence toujours plus vive exige de plus en plus de performances, d'où une accélération de la vie quotidienne. De l'autre, nos rythmes corporels voudraient que nous ralentissions. Face aux multiples pressions qui nous incitent à courir, la solution ne consiste pas à nous transformer en retardataires permanents, mais à trouver un équilibre viable entre notre vie professionnelle et nos besoins et objectifs personnels.

Une gestion du temps efficace permet aussi bien la *rapidité* que la *lenteur*. Il ne s'agit pas d'imposer l'une ou l'autre mais, dans un esprit taoïste, d'allier l'une *et* l'autre.

- La deuxième partie vous apprendra comment intégrer ces deux composantes à votre propre gestion du temps, de façon à la rendre plus efficace. Pour cela, vous franchirez les *quatre phases d'un programme*, qui, à l'aide d'exercices et d'exemples concrets, vous aidera à adapter votre mode de fonctionnement de manière à réaliser vos objectifs personnels.

Tout d'abord, nous réfléchirons à votre *déclaration d'intention*, qui définit ces objectifs (Phase 1). Puis nous détaillerons

les différents rôles – vos « casquettes » – que vous remplissez au quotidien (Phase 2). Lors des deux dernières étapes, nous transformerons votre vision personnelle en organisation pratique : *planning hebdomadaire des priorités* (Phase 3) et *efficacité des tâches quotidiennes* (Phase 4).

- La troisième partie a pour but de vous aider à atteindre un équilibre vie professionnelle/vie privée en privilégiant votre *individualité*. Cela ne veut pas dire que vous deviez devenir égoïste. Il s'agit simplement d'accorder la priorité à ce qui compte vraiment pour vous, afin de donner un axe bien défini à votre existence et d'atteindre vos buts personnels. Dans cette forme d'individualisme, il faut savoir non seulement ce qu'on veut, mais aussi *pourquoi* on le veut. On se fixe des objectifs propres à assurer son épanouissement, on trouve son propre tempo, et on identifie ses sources de stress afin de les transformer en sources de satisfaction. Nous devons déployer des efforts actifs pour être aussi contents que possible de notre existence. Car le plus important est de dire « oui » à notre bonheur.



## *Partie 1*

# *De nouvelles façons de gérer son temps*

