

Dire « oui » est probablement l'un des mots les plus rapides à prononcer. Dix petites secondes suffisent. Mais en assumer les conséquences ? Cela peut vous coûter des heures, voire des journées entières.



Nous connaissons tous ce scénario. Un collègue vous demande de reprendre un dossier au vol. Vous dites oui. L'école de votre enfant propose une nouvelle activité et cherche des volontaires. Vous dites oui. Un proche vous demande ce fameux « petit service » qui n'en est jamais vraiment un. Vous dites encore oui.

Le piège de l'accumulation

Pris séparément, aucun de ces engagements ne paraît énorme. On se dit : « C'est l'affaire d'un instant, je vais gérer ». Mais c'est précisément leur accumulation qui finit par coûter extrêmement cher. Un coût en temps, bien sûr. Mais surtout un coût invisible : une fuite de votre énergie et une saturation de votre disponibilité mentale.

C'est un phénomène que je constate régulièrement chez les participantes à mon programme *MU ESSENTIEL*. Lorsqu'on leur demande un rendez-vous ou un service, leur premier réflexe est souvent d'accepter immédiatement. Elles le font sans qualifier la demande, sans en questionner la véritable priorité, et sans même se demander si leur présence ou leur intervention est réellement nécessaire.

La loi de l'échange invisible

Ce qu'il faut réaliser, c'est que votre temps n'est pas extensible. Chaque « oui » que vous prononcez prend irrémédiablement la place de quelque chose d'autre :

- L'avancée de l'une de vos propres priorités.
- Un moment de déconnexion totale avec vos proches.
- Du repos, essentiel à votre équilibre.

La question filtre pour reprendre le contrôle

Alors, comment sortir de ce pilote automatique ? Avant de prononcer votre prochain oui, prenez une grande inspiration, créez un espace entre la demande et votre réponse, et testez cette question (*vous pouvez même l'écrire sur un post-it !*) :

« Si je dis oui à cela, à quoi suis-je en train de dire non ? »

L'objectif de cette démarche n'est pas de se fermer aux autres ou d'apprendre à dire non à tout. C'est tout le contraire. C'est de choisir plus consciemment ce qui mérite véritablement votre « oui ». Bien souvent, savoir dire non (à une tâche secondaire, à une réunion inutile) est la meilleure façon de protéger la qualité de vos vrais engagements.

Ne cherchez pas seulement comment utiliser de nouvelles méthodes pour faire tenir davantage de choses dans votre agenda. Commencez par vous demander lesquelles ne devraient tout simplement pas y entrer.

Et vous ?

Prenez un instant pour y réfléchir : quelle est la demande typique que vous avez tendance à accepter beaucoup trop vite ? Est-ce plutôt au travail, en famille ou dans votre vie personnelle ? L'identifier est la première étape pour reprendre le contrôle de votre temps.

Un atelier en ligne MU ESSENTIEL est offert et les inscriptions, c'est ici

Contactez nous pour les

Prochaines dates

[Contactez-nous](#)