Lundi. 8h42.

Tu ouvres Slack.
12 notifications.

Avant même ton café,
tu as déjà répondu à 5 demandes.

À 11h, tu as enchaîné 3 réunions.
Tu n’as pris aucune vraie décision.

À 18h, tu es fatigué.
Mais tu n’as rien fait de décisif.

Ce n’est pas un problème de charge.
C’est un problème de pilotage.

On t’a appris à être disponible.
Pas à être utile.

Alors tu compenses :
– Tu réponds vite.
– Tu dis oui.
– Tu restes joignable.

Mais tu tombes dans 3 pièges très concrets :

1. L’hyperconnexion
Tu traites en continu…
mais tu ne priorises plus

2. La fragmentation
Tu passes de sujet en sujet
sans jamais aller au bout

3. L’urgence permanente
Tu subis les priorités des autres
au lieu de définir les tiennes

Et ça s’installe.
Sans bruit.
Sans alerte.

Jusqu’au moment où tu réalises :
tu passes tes journées à réagir.
Pas à décider.

Le problème, ce n’est pas ton agenda.
C’est ce que tu acceptes de laisser entrer dedans.

La bascule commence par des choix simples :
– Refuser une réunion sans objectif clair.
– Couper les notifications 2 heures par jour.
– Bloquer un créneau non négociable pour décider.
Pas pour produire.
Pour penser.

Parce qu’un manager utile
n’est pas celui qui répond le plus vite.
C’est celui qui décide le mieux.

Dans ta semaine,
qu’est-ce que tu continues d’accepter…
alors que tu sais que ça n’a plus de valeur ?